திறன்மிகு வாழ்விற்கு
நுண் அறிவு
இம்மானுவேல் கு.சுந்தரராசனார்

## இயேசு கிறிஸ்துவின் நாமத்தில் அன்பின் வாழ்த்துக்கள்

ஏறக்குறைய 7 ஆண்டுகளாக பல இடங்களிலிருந்து சேகரித்த சுமார் 200 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வரை அச்சடிக்கப்பட்ட, ஆரோக்கிய உபதேசங்கள் அடங்கிய, கிறிஸ்தவ ஆவிக்குரிய புத்தகங்களை, பல மணி நேரம் கொடுத்து, பல இலட்சங்கள் செலவு செய்து மின் நூல்களாக *(E-Books)* இலவசமாக (மத்தேயு 10:8) உங்கள் கரங்களில் கொடுப்பதற்கு, அற்பரும் நீசருமான எங்களை பயன்படுத்தின உன்னத தேவனுக்கே சகல கனமும் மகிமையும் துதியும் உரித்தாவதாக. இதைப் போன்ற இன்னும் ஆயிரக்கணக்கான புத்தகங்களை தரவிறக்கம் *(Download)* செய்ய எங்களுடைய இணையதளத்தை சொடுக்கவும்/பார்க்கவும்: *www.WordOfGod.in*

95 சதவீத புத்தகங்கள் அச்சில் இல்லாதவைகளும், காப்புரிமை முடிந்தவைகளுமே. மீதமுள்ள புத்தகங்கள், நல்ல உபதேசங்களை கொண்டிருப்பதால், முடிந்தவரை ஆசிரியரின் உரிமையோடு மின்-நூலாக, இலவசமாக வெளியிடுகிறோம். ஒருவேளை உங்களுடைய புத்தகம் இப்படி இலவசமாக மின்-நூல் *(E-Book)* வடிவில் வரக்கூடாது என்று நினைத்தீர்களானால், தயவு செய்து எங்களை மன்னித்துக்கொள்ளுங்கள். எங்களுடைய *WhatsApp* எண்ணிற்கோ, மின் அஞ்சலிலோ *(Email)* எங்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள். உடனடியாக எங்களுடைய இணைய-தளத்திலிருந்து எடுத்துவிடுகிறோம்.

*WhatsApp/SMS: +91 90 190 490 70 / +91 7676 50 5599*

*Email: wordofgod@wordofgod.in*

## *Wishing you in the mighty name of Jesus Christ*

*We had collected several thousands of old Tamil Spiritual Books which are rich in Sound Doctrines across various places of India for 7 years. Some of them are more than 200 years old books. We have spent millions of hours and money in scanning them and coverting them to E-Books. The work is still in progress. These E-books are published completely free of cost (Matt 10:8) forever. We give all the praise and glory to God for giving this wonderful opportunity to server Him. You can download thousands of similar Tamil Christian E-books from our website www.WordOfGod.in completely free of cost at any time.*

*95% of these E-Books are not being printed now and their copyrights are already expired. The remaining books are sent as E-Books mostly with the permission from the Authors. If you feel that your books should not be published as E-Book freely, kindly execuse and forgive us. Please let us know the book details by WhatsApp or Email we will remove them from our website.*

*WhatsApp/SMS: +91 90 190 490 70 / +91 7676 50 5599*

*Email: wordofgod@wordofgod.in*

திறன்மிகு வாழ்விற்கு

# நுண் அறிவு

Rev.Dr. இம்மானுவேல் G. சுந்தரராஜன், M.A., B.D., Ph.D.,

*Produced by the Department of Phonetrature*
*Kingdom Life Ministries*

c Author
Printed for private circulation

In Tamil - 2011

*This book is dedicated to the memory of*
*(Late) Mr.N.K.VANNIASINGHAM*
A man of the Kingdom of God in Tamil Methodist Ministry in Malaysia & Singapore

---

*For inquirty and more copies Contact :*

*Rev.Dr.Immanuel G.Sundararajan, PhD.*
No.5, 5th West Cross Road, Gandhi Nagar, Vellore-632 006.
Email : abcdmj@yahoo.com, suhamay@gmail.com
Visit web : www.suham.org.in
Tel : 0416 - 2244715, Mobile : +94439 65540

---

**Printed By : Samprinters, Vellore-4. Cell : 9994830648**

# என் உரை

என்னைச் சந்திக்கும் பல நண்பர்கள் தங்களின் வாழ்க்கையில் நேரிடும் பல சிக்கல்களைத் தவிர்ப்பது எப்படி என்று யுக்தி கேட்கிறார்கள். இன்னும் பலர் பழுமை பெலவீனங்களை மேற்கொள்வது எப்படி என்றும், வேறுபலர் பலவிதமான கண்ணிகளிலிருந்து தவிர்ப்பது பற்றியும் வகைதேடி திரிவதை நான் நன்கு அறிவேன்.

வாழ்க்கையில் அறுபத்து நான்கு கலைகளையும் கற்று தேறினவர்கள் எவருமில்லை. ஆனால் வெள்ளத்தில் நீச்சில் அடித்து கரைசேர வேண்டுமானால் ஒரு கைமாற்றி மறுகை சுழற்றித்தான் சீராக நீந்தி கரை சேரலாம் என்பது சட்டம். அப்படி இப்புத்தகத்தில் அறுபத்து நான்கு கலைகளுக்கும் ஆதாரமாக சில நுட்பங்களையும் நுண்ணறிவையும் கடுகு விதைக்குள் பொதித்து வைத்திருக்கிறேன்.

1984 ஆண்டு குறிப்பிட்ட ஒரு ஜனக் கூட்டத்திற்கு 24 சொற்பொழிவாக ஆற்றினேன். பின்பு முதுநிலை பள்ளி மாணவர்களுக்கு சிந்தனை நூலாக ஆங்கிலத்திலும் பின்பு மேல்நிலை ஆராய்ச்சியாளர்களுக்கு சொற்பொழி உரை நூலாகவும் பல ஆண்டுகள் பிரசுரிக்கப்பட்டது. இப்போது என் நண்பர்கள் பலரால் முதன் முறையாக தமிழில் வந்துள்ளது. இவைகளின் தமிழ்நடை என்னுடையது அல்ல. இதை மொழியாக்கம் செய்தவர்களுக்கே இதை படைக்கிறேன். அச்சுக் கோர்த்த சாம் பிரிண்டர்ஸ்க்கு என் நன்றி.

வாசித்து உங்களுடைய கருத்துக்களை, எனக்குத் தாருங்கள். திருத்திக்கொள்ள உதவியாயிருக்கும்.

வாசித்து கடுகின் காரம் உண்டா எனக்கூறுங்கள் இல்லையேல் சாரமேற்றிக் கொள்ளலாமே!

உங்கள் நண்பன்

அருள்திரு. **இம்மானுவேல் சுந்தரராசனார்**

# பொருளடக்கம்


| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | மனம் | - | 1 |
| 2. | உற்றுக்கேள் | - | 10 |
| 3. | சகோதரனின் பொறுப்பாளி | - | 21 |
| 4. | நட்பு | - | 31 |
| 5. | ஆறுதல் | - | 39 |
| 6. | உடல் | - | 48 |
| 7. | நாவு | - | 57 |
| 8. | எனது அயலான் | - | 66 |
| 9. | சந்திப்பு | - | 74 |
| 10. | விமர்சனம் | - | 85 |

# 1. மனம்

ஓவியர் ஒருவர், சித்திரம் ஒன்றைத் தன் மனதில் கற்பனை செய்து கொண்டிருக்கின்றார். முதலாவது அவரது மனதில் வருவது வண்ணமா? வடிவமா? முதலில் கருத்துவருமே வரும். அடுத்து அக்கருத்துருவம் கருத்தோவியமாகப் புறவடிவம் ஒன்றைப் பெறுகின்றது. எண்ணிலடங்கா எழில்மிக்கக் கருத்தோவியக் கோர்வைகளை ஒன்று சேர்த்து உருவாக்கிடும் திறன் அந்த மனதிற்குள்ளே அடங்கிக் கிடக்கின்றது. இந்தக் கனவேகக் கணினி யுகத்தில் ஏதோ ஒன்றில் மட்டுமே மனம் மன நிறைவு அடைவதில்லை. புதிதாக எதையாவது கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்ற தீராத அறிவு வேட்கையை அடக்கமுடியாமல் அத்தனை முயற்சிகளும் வீணாகின்றன. அமைதியற்ற அம்மனம் எவ்வித இடர்பாடுகளையும் காணத் துடிக்கின்றது.

இந்த மனிதன் பக்கமாக சற்றே நம் கவனத்தைத் திருப்புவோமா?

கனி நிறைவாழ்வு ஒன்றினைப் பெற்றிட மனதைத் தமக்குநேராகத் திருப்பிட வேண்டுமென திருமறை முழுவதிலும் இறைவன் தம் மக்களைக் கூவி அழைக்கின்றார். எனவே நல்லதொரு மனக்காப்பாளர் என்ன செய்ய வேண்டும்? அவரவர் தன் மனதைத் தேவனுக்கு அர்ப்பணிக்க வேண்டும். அம்மனதின் கட்டளைகளையும் மற்றும் செயல் பாடுகளையும் நாம் சிந்திக்கலாம். எனினும், அவைகளில் சிலதை இங்கு கவனிப்போம்.

நல்லதோர் மனக்காப்பாளர் தன் மனதைத் தேவன் மீது நிலைநிறுத்துவதோடு, தேவனையே ஆராதித்து அவரே தன்னை உருவாக்கினார் என்றும் தான் அவரது ஆள் என்றும் அறிவிக்கின்றார். தேவன் மீது தங்கியிருக்கும் மனமே தேவசமாதானத்தைத் தன்னகத்தே தாங்கியிருக்கும். உயிருள்ள தேவன் மீதும் அவரது ஜீவவார்த்தை மீதும் பதிக்கப்பட்டுள்ள ஒரு மனமே தேவகுணாதிசயங்களை உடையதாயிருக்கும். தற்காலத்தில் குறிப்பிட்ட சில கலாச்சாரங்களில் ஏறுக்குமாறான நெறி பிறழ்வுகள் தலைவிரித்தாடுகின்றன. காரணம், மனிதர்கள் தங்கள் சிந்தையோட்டத்திற்கேற்ப தேவனையே மடக்குகின்றனர். தேவனை மையப்படுத்தி ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட ஒரு மனதில்தான் நேர்மையான சிந்தனை உதிக்கும். நமது பண்பாட்டுப் பயிற்சியின் செல்வாக்கினாலும், ஒருபுறச்சாய்வான மனப்பாங்கினாலும், வாழ்வியல் மதிப்பீடுகளிலிருந்து

நாம் திசைமாறிச் சென்றிருந்தோமென்றால், நமது முழுவாழ்வையுமே சீர்தூக்கிப்பார்த்து கற்றுக் கொள்ள நாம் தயங்கக் கூடாது.

நீங்கள் அறிந்த வண்ணம், சுற்றிவரும் ஆற்றல் பெற்றுள்ள அறிவு மனதினால், பார்க்கவும் கேட்கவும் முடிகிறதல்லவா? பல்வேறு இளைஞர்கள் தங்கள் படிப்பில் போதிய கவனம் செலுத்த இயலவில்லையென எண்ணிப் பயந்துள்ளனர். காரணம் அவர்கள் மனம் அவர்களுக்கு அடங்கவில்லை. எனவே மனதைக் கட்டுப்படுத்துவது கட்டாயமாகிறது. நாமனைவருமே மனதை முழுக்கட்டுப்பாட்டின் கீழ் கொண்டுவருவதில் குறைவுபட்டுள்ளோம். நாம் முற்றிலும் புதுப்பிக்கப்பட்டு நம்மைத் தேவனுக்கு அர்ப்பணிக்க வேண்டும். எனவே தான் பல துறவிகள் மனதைச் சுத்திகரிக்க, சரீர மற்றும் அறிவாராய்ச்சி சார்ந்த (யோகா போன்ற) ஆயத்தம் அவசியம் என வலியுறுத்துகின்றனர். ஒழுங்கு முறைக்குட்பட்டு தேவனை ஆராதித்தால் மனதைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவருவது மிக எளிது. கடவுளின் கோட்பாடுகளைப் பயிற்சித்து மனதைத் தூய்மையாக்க ஒரு நபர் தீர்மானிக்க வேண்டும். பயிற்சியால் மட்டுமே நாம் நமது தசை நார்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். அதைப்போலவே மனதைக் கட்டுப்படுத்தவும் பிறிதொரு குறுக்கு வழி இல்லை.

பிலிப்பியர் 4:8இல் "இறுதியாக சகோதர, சகோதரிகளே உண்மையானவை எவையோ, கண்ணியமானவை எவையோ, நேர்மையானவை எவையோ, தூய்மையானவை எவையோ, விரும்பத்தக்கவை எவையோ, பாராட்டுக்குரியவை எவையோ, போற்றுதற்குரியவை எவையோ, அவற்றையே மனதில் இருத்துங்கள்" என்று எழுதியிருப்பதற்கிணங்க ஒரு நல்ல காப்பாளர், தன் மனதை இயல்பாக நம்மால் அடைய முடியாதவைகளுக்கு மேலான ஓர் இடத்தில் அமர்த்துகின்றார். சரீரத்தை நற்சுகத்துடன் காக்க சுய அடக்கம் தேவையென யோகா கற்பிக்கின்றது. உங்கள் மனதை அடக்கிப் பயிற்சித்தால் உங்கள் சரீர எடையைக் கூடக் குறைத்துவிடலாம் என்று யோகாவின் தத்துவம் கூறுகின்றது. உங்கள் மனதின் மூலம் உங்கள் சரீரத்தைப் பெலவீனப்படுத்த முடியும். சுய அடக்கம் சத்தியவேதத்தின் ஓர் உபதேசம். உண்மையில் அது மனதை அடக்குவதேயாகும்.

மனதை ஒழுங்குபடுத்துதல் என்பது ஒரு செயலை முறைப்படி சரிப்படுத்துவதே. சிந்திப்பதையும் சேர்த்து துரிதமாக, சுலபமாக, மிகத் துல்லியமாக மற்றும் எளிதாக எதையாவது செய்ய வேண்டுமென்றால், முதலாவது அதை முறைப்படுத்தப்படவேண்டும். கனிநிறைவு பெற உண்மையில் திறமையும் ஒழுங்கும் கட்டாயம் தேவை. விருப்பார்வமுடையவர்களாக மட்டும் இருந்துவிடாமல் வெற்றியுள்ளவர்களாக இருக்க கண்டிப்பாக நாம் செயல் வீரர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். அப்போது நாம் நினைப்பதுபோலவே நமது வாழ்வும் அமையும் சரியாக, தெளிவாக மற்றும் துல்லியமாக நீங்கள் சிந்தித்தால், வெற்றியும் மகிழ்ச்சியும் உங்களை வந்தடையும். அப்போது நிச்சயமாகவே நீங்கள் தெளிவாக, சரியாக மற்றும் திறமையாக காரியங்களைப் பார்க்கவும் மற்றும் எதிர்நோக்குவதிலுமுள்ள முக்கியத்துவத்தைக் குறித்துக் கற்றுக்கொள்வீர்கள். அதுவே முன்னேற்றமடைந்து முதிர்ச்சிபெற்ற ஒரு மனதைப் பெறும் திறவுகோல்.

ஒரு நபர் தியானம் செய்து தன் மனதைப் புதுப்பிக்க முடியும் என தனிநபர் மேம்பாடு விஞ்ஞானிகள் கருத்துக் தெரிவிக்கின்றனர். பரிசுத்த தேவ வார்த்தையைத் தியானிப்பதன் மூலம் என் மனதைப் புதுப்பிக்க முடிகிறது என நான் கண்டறிந்தேன். தொடர்ந்து வேதவசனத்தை ஆழ்ந்து சிந்தித்து தேவ ஆவியானவருக்கு தம்மை அர்ப்பணித்தால், ஒருவர் மீண்டும் மனதைத் திறம்படச் செயல்படுத்த முடியும். இவ்வித தியானங்கள் ஒரு நபர் வழிகளைத் திருத்திக் கொண்டு பிறருடன் சமரசம் செய்யவும் ஒருவரின் மனதின் காயங்களை சுகப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

நம் மனம், நன்மதிப்பிற்குரிய விலையுயர்ந்தோர் பருப்பொருள். முழுமனதையும் தேவனுக்கென்று பரிசுத்தமாக இருக்கும்படி நாம் அதை அர்ப்பணிக்க வேண்டும். இவ்வித உருமாற்றத்தை இறைவனின் வார்த்தையை இரவும் பகலும் தியானிப்பதன் மூலம் அடையலாம். கடந்தகாலம், நிகழ்காலம் மற்றும் வருங்காலத்தைப் பற்றிய நம் மனதின் சிந்தனையை நாம் எவ்விதம் செயல்படுத்துகின்றோமோ, அதுவே நம் இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கி, சரீர செரிமானத்தைச் சுலபமாக்கி, சரீர உருப்புக்கள் அனைத்தையும் சரியாக இயக்கிக் கட்டுப்படுத்துகிறது. நாம் நம் மனதை மிகச்சிறந்த முறையில் பயன்படுத்த கற்க வேண்டும்.

[illegible]

[illegible]

[illegible] தன் மனதை முற்றிலும் இயக்கி அதைப் பயன்படுத்துவதேயில்லையாம். நம் மனதின் முழு ஆற்றல் உண்மையாகவே கண்டறிய முடியாத ஒன்று. முக்கியத்துவமற்ற செயல்களைச் செய்வதற்காகவே நாம் நம் மனதைப் பெரும்பாலும் பயன்படுத்துகின்றோம். திருமறை சொல்லுகிறது உங்கள் சரீரங்களை ஊட்டி வளர்ப்பது போலவே உங்கள் மனதிற்கும் போதிய ஊட்டமளியுங்கள். மனம் சர்க்க மட்டுமல்ல, வேளிவளர்க்கவும் உரிய ஆற்றலை தன்னிலே கொண்டிருக்கிறது. எனவே நமது மனதை வளரச் செய்ய அதை ஊட்டி வளர்க்க வேண்டும். அது உங்கள் சரீர பலத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் வலிமையை உடைய தாயிருக்கிறது. எனவே தூய பேதுரு தமது மடலில் இவ்வாறு கற்பிக்கின்றார்.

“நீங்கள் உங்கள் மனதின் அரையைக் கட்டிக்கொண்டு, தெளிந்த புத்தியுள்ளவர்களாயிருந்து, இயேசு கிறிஸ்து வெளிப்படுத்தும்போது உங்களுக்கு அளிக்கப்படும் கிருபையின்மேல் பூரண நம்பிக்கையுள்ளவர்களாயிருங்கள்.” அதிகமாகக் கவலைப்படுவோருக்காக மார்ட்டின் லாயிட் ஜோன்ஸ் இவ்விதம் சொல்லுகிறார். “கவலையின் சாரம் ஒரு சிந்தனையல்ல, அது சிந்திக்கத் தவறிய சிந்தனையற்ற ஓர் சிந்தை. அப்போது நம் மனம் அலைகிறது. அது தான் கவலை.”

ஒரு நபரின் முன்னேற்றத்தை இடித்துத்தள்ள மட்டுமல்ல அவரது வாழ்வைக் கட்டி எழுப்பவும் மனம் வலிமையுடையது. ஒரு பெலவீன மனதின் பயம், சரீரத்தில் நோயை உண்டாக்கக் காரணமாகிவிடக்கூடும். மனதின் எதிர்மறை வல்லமை, இயல்வாழ்வின் இயக்கத்தையே ஆபத்திற்குள்ளாக்கிவிடும். மனதிலுள்ள சுகவீனம் அல்லது தோல்வியுடன் தொடர்புடைய பயத்தை மனதிலிருந்து தூக்கியெறியுங்கள். அப்போது நீங்கள் தொடர்ந்து வாழ்வியலில் முன்னேறிச் செல்லலாம். வாழ்வியலில் முன்னேறிச்சென்று கொண்டிருக்கும் ஒரு மாணவனாக நீங்கள் இருந்தால், படிக்கவேண்டிய புத்தகத்தின் பருமனைப் பார்த்துப் பயந்து தோல்வியடைந்துவிடாதிருங்கள். அதற்குப் பதிலாக, இந்தத் தலைப்பின் கருப்பொருளில் நான் முழுத்தேர்ச்சியடைவேன் என மனதில் உறுதி எடுத்துக் கொண்டால், அது அந்நூலில் நீங்கள் சிறப்புத் தேர்ச்சிபெற உங்களை நடத்திச் செல்லும்.

நோயுற்ற சரீரம் மேலும் மோசமடைந்து கொண்டே செல்லுகிறது என மருத்துவமனை சோதனைகளின் முடிவுகள் அனைத்தும் உறுதிசெய்து விட்டபோதிலும், மனதின் வலிமை பூரண சுகமே இறுதி முடிவு எனத் தீர்ப்பளிக்க முடியும். Anatomy of an illness என்ற புத்தகத்தில் Dr.Norman Cousins விசுவாசமே நிவாரணம் என்று எழுதுகிறார். விசுவாசமே மனதின் மாபெரும் வல்லமை. மனம் உன்னத விசுவாசத்தை இயக்கி நோய் நிவாரணம் மற்றும் நோய்த் தடுப்புக்கான எதிர்ப்புச் சக்தியை எடுத்து நிறுத்தி, நோயைச் சுகப்படுத்தி தாக்குப்பிடிக்கச் செய்கிறது. அப்பொழுது அற்புதம் நிகழ்கிறது. உங்கள் முழு மனதையும் ஆட்கொண்டு எல்லாவிதக் கட்டுகளிலிருந்தும் நீங்கள் உங்களை விடுவித்துக் கொள்ளலாம். எதிரிகள் பல்வேறு முனைகளிலிருந்து தாக்கினாலும், வெற்றித்தீர்மானத்தை உறுதி

செய்துவிட்ட மனதையுடைய ஒரு மனிதன் அவை அனைத்தையும் வென்றுவிட்டான். அது இயேசு கிறிஸ்துவில் உண்மையென நிரூபிக்கப்பட்டதல்லவா?

தன் மனதின்மேல் சுயக்கட்டுப்பாடில்லாத ஒரு மனிதன், கவலையினால் அலைசடிப்படுவதினால், தன் மனதை பயன்படுத்திப் பயிற்சிக்க முடியாதவனாகிறான். எனவே தூயர் பவுல் பிலிப்பியர் 4:8ல் தமது இறுதி அறிவுரையாக மனதை ஒருமுகப்படுத்தும்படி தரும் பட்டியலைப் பாருங்கள். "கடைசியாக சகோதரரே, உண்மையுள்ளவைகளெவைகளோ, ஒழுக்கமுள்ளவைகளெவைகளோ, நீதியுள்ளவைகளெவைகளோ, கற்புள்ளவைகளெவைகளோ, புண்ணியம் எதுவோ, புகழ் எதுவோ அவைகளையே சிந்தித்துக் கொண்டிருங்கள்" அதாவது உண்மை, நேர்மை, நீதி, பரிசுத்தம், அன்பு, நற்பெயர் ஆகியவைகளோடு, புகழப்படத் தக்கவைகளில் மிகச் சிறந்தவைகளெவைகளோ அவைகளைக் குறித்தே பேசுங்கள், சிந்தியுங்கள், வாசியுங்கள். உங்கள் மனதை வளமடையச் செய்யுங்கள். அப்பொழுது தேவசிந்தை உங்களிடம் குடிகொள்ளும்.

அப்பொழுது நீங்கள் மேற்கொள்ளும் வல்லமையைப் பெறுவீர்கள், அத்துடன் தேவனுடைய நற்குணங்களைப் பெறுவீர்கள். சிலர், நற்காரியங்களில் கூட குறைகளைக் கண்டுபிடிக்க எப்பொழுதுமே முயற்சிப்பர். நாம் அப்படி இருக்கவே கூடாது. கவிஞன் ஒருவர், "ஓடுகின்ற ஓடைகளில் புத்தகங்களையும், கற்களில் சொற்பொழிவுகளையும் தேடுவதோடு, எல்லாவற்றிலும் நல்லவைகளையே தேடிக்கொண்டிரு" என்று கூறுகின்றார். பகல் வேளையில் நீங்கள் சிந்தனை செய்வதெதுவோ, அதுவே நாள் முழுவதும் உங்கள் முழுமனதையும் ஆட்கொள்ளும். அவைகளே இரவில் உங்கள் கனவுகளில் மீண்டும் தோன்றும். தேவனுடைய குணாதிசயங்கள் தொடர்ந்து நம்மில் வளர்ச்சியுற்றுக்கொண்டேயிருக்க வேண்டுமென திருத்தூதர் பவுலடியார் நமக்களித்துள்ள மகிமைநிறைந்த அந்தப் பட்டியல் ஆ என்ன மகிமை நிறைந்தது! உங்கள் மனதை முழுமையுடன் பாதுகாக்கத் திருமறைக்குப் பதிலானது வேறொன்றில்லை.

மனதைச் சரியாகப் பொருத்தி, வாழ்வில் கனிநிறைவு முடிவுகளைப் பெற்று ஆனந்தமாய் திகழ சில அறிவுரைகள் :

1. உங்கள் மனதை தேவனுக்கு ஒப்புவித்து அனுதினமும் தொடர்ந்து

தேவ வார்த்தையினை ஊட்டி, பேணிக்காப்பாற்றுங்கள்.

2. தேவனோடும் மனிதரோடும் சமரசமாகி சமாதான மனநிலையை தொடர்ந்து அனுபவியுங்கள்.
3. நான் நலம் நிறைந்தவன் என்று எண்ணி, மற்றவர்களை உயர்வாக நடத்துங்கள்.
4. மேலானவைகளில் உங்கள் மனதை அமரச் செய்து அவைகளை நிறைவடையச் செய்வதோடு, தேவனுடைய அங்கீகார முத்திரை கிடைக்க ஆவலுடன் எதிர்பாருங்கள்.
5. ஓய்வுநேரங்களைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்து அவைகளைப் பயன்படுத்தி உயர் இலக்குகளை நிர்ணயுங்கள்.
6. சுயநிலையில் நம்பிக்கையுடன் சார்ந்து, நீங்கள் எடுக்கும் ஒவ்வொரு முயற்சியிலும் தேவன் வெற்றியடைச் செய்வார் என நம்புங்கள்.
7. ஒரு போதும் குறை கூறாமலும், உங்களுடைய மற்றும் பிறரது பெலவீனங்களைப் பறைசாற்றாமலும் இருங்கள்.
8. உங்கள் மனதிலிருந்து தப்பெண்ணங்கள், பழிதூற்றங்கள் மற்றும் குறைசொல்லுதல்களை அகற்றுங்கள். ஆனால் சுகம் அடைவதற்கான நல்ல எண்ணங்களை மனதிற்குள் புகுத்துங்கள். சாதகமான அமைதிச் சூழலில் அவைகளை வாய்விட்டுச் சொல்லி மனதை அமைதியுறச் செய்யுங்கள்.
9. வாயார நன்றி சொல்லுங்கள் நன்றியுணர்வோடு நீங்கள் பெற்ற நல்ல பொருட்களை பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
10. உங்கள் அறையை சாதனையாளர்களின் உருவப்படங்களினாலும் மாமனிதர்களின் அரும் முதுமொழிகளினாலும் அலங்கரியுங்கள்.
11. தேவனுடைய உதவியுடன் நிச்சயம் வெற்றி பெறுவேன் என்ற உள்ளார்ந்த உறுதியுடன் திட்டமொன்றில் இணைந்து பணியாற்றுங்கள்.

விசுவாசிக்கிறவர்களுக்கு எல்லாம் கூடும் அதாவது தேவனோடு இணைந்திருப்பவர்களுக்கு இயலாதது ஒன்றுமில்லை. நாம் யாரைப்போல ஆக வேண்டுமென இடைவிடாமல் நம் மனதில் கற்பனை செய்கிறோமோ அவரைப்போல மாறக்கூடிய ஓர் ஆழமான எண்ணம் மனித மனதிற்குள் இயல்பாக இருக்கின்றது என மனநிலை மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். இதை நீதிமொழிகள் இவ்விதம் ஆமோதிக்கிறது. “அவன் இருதயத்தின் நினைவு எப்படியோ, அப்படியே அவன் இருக்கிறான் மனதின் கருத்து

வடிவம் என்று வின்செண்ட் பீல் சொல்லுவதைப்போல, "மனதில் ஒன்றைப் பற்றி எண்ணுவது முனைநீட்டிக்கொண்டிருக்கும் வடிவத்தின் நோத்தியான வரைபடம்."

உங்களது இந்த வடிவ வரைபடம் மிக முக்கியமானது. ஒரு மனிதன் சரியான தொரு வடிவத்தை மனதில் கொண்டு இயங்கி வெற்றி பெறவிரும்பினால். அவன் தன்னுடைய முயற்சிகள் அனைத்திலும் தேவன் தன்னுடன் பங்குபெற்று தன்னை இயக்க அவரை அனுமதிக்க வேண்டும். உங்கள் வாழ்விற்கு தேவவல்லமையை எடுத்துச் செல்லுதல் உங்கள் மனதைப் பூரணப்படுத்தி நிலைப்படுத்துவதற்குரிய அவசியமான ஒரு படி. இதை, 'தேவனுடைய வடிவத்திற்குள் உங்கள் மனதைப் பொருத்துதல்' என்று ஜோஷ் மக்டோவல் விவரிக்கின்றார். அப்பொழுது மனிதனின் மனவடிவம் தேவனுடைய வடிவத்துடன் சரியாகப் பொருந்தும். மாணவன் ஒருவனுக்கு பாடம் படித்தல் என்பது மனதின் வல்லமையில் இருக்கிறது. எந்தப்பாடத்தையாவது படித்து அதை மன அறையில் பத்திரப்படுத்தினால், பதில்கொடுக்க கேள்விகேட்கப்படும்போது அதை நினைவுக்குக் கொண்டுவந்து நீ வெற்றிபெறுவாய்.

பஞ்ச தந்திரக் கதைகளில் வரும் நான்கு எருதுகள் பற்றிய கதை நமக்குத் தெரிந்ததே. இந்த நான்கு எருதுகளும் காட்டில் ஒன்று சேர்ந்து வாழ்ந்து கொண்டிருந்தன. அவை எப்பொழுதும் இணைந்து ஒரு மனதோடு வாழ்ந்தன. ஒரு புலி அவைகளைத் தாக்க முயன்று தோர்வியுற்றது. ஏனென்றால் எருதுகள் ஒன்று சேர்ந்து புலியை எதிர்த்ததால் அது பயந்து ஓடிவிட்டது. எருதுகளின் ஒருமனம் அத்தனை வலிமையுடையதாயிருந்ததால் புலி வெற்றிபெற முடியவில்லை.

புலி ஒரு திட்டம் தீட்டியது. தனித்தனியே எருதுகளின் காதில் அர்த்தமற்ற ஏதோவொன்றை குசுகுசுத்தது. விளங்காத அந்த முனகலை என்றவென்று கண்டுபிடிக்க முயற்சித்த எருதுகள் அதை அறியமுடியாமல் திகைத்தன. ஆனால், ஏதோ ஒரு இரகசியத்தை ஒருவருக்கொருவர் மறைப்பதாக ஒரு சந்தேகத்தைக் அது கிளப்பியது. இவ்விதம் அந்த நான்கு எருதுகளும் சரீரப்பிரகாரம் பிரிந்தன. ஏனெனில் தவறான சந்தேகத்தால் எருதுகளின் சிந்தனைத்திறன் அழிக்கப்பட்டது. தனித்தனியாக பிரிந்து நின்ற எருதுகளை ஒவ்வொன்றாக மிகச் சுலபமாக புலிக்கு விருந்தாயின.

இதைப்போலவே, ஒரே நாளில் உங்கள் மனதை பிசாசினால் தாக்க முடியாது. ஆனால் படிப்படியாக இந்த ஒருமனம் விலகிச் சென்று பிரிந்துவிடலாம்.

மிகுந்த வல்லமையோடல்ல, ஆனால் மிகவும் சூட்சுமமான விதத்தில் எப்படி இந்த அழிவு விளைவிக்கப்படுகிறது என்பதில் விழிப்பு தேவை. நீங்கள் கவனமுடனும் விழிப்புடனும் இல்லாவிட்டால் உங்கள் மனதைப் பிரிக்கும் இந்த நிகழ்வு பெரியதொரு அழிவை உண்டாக்கிவிடக்கூடும். பிசாசு பெரிய ஏமாற்றுக்காரன். நமது முழுமனதையும் மிகவும் கவனமுடன் பாதுகாக்க வேண்டும் என பஞ்சதந்திரக் கதைகள் நம்மை எச்சரிக்கின்றன. உங்கள் மனதை ஒரேமனதாகப் பாதுகாக்க எதிர்த்துத் போரிடுங்கள். நல்ல தொரு காப்பாளர், கவனம் சிதறாமல் எப்பொழுதுமே தன் மனதைக் காத்திட மிகக் கவனமாயிருப்பார். ஜீவனுள்ள அவருடைய வார்த்தையின் மீது நம் மனதை நிலைநிறுத்த தேவன்தாமே நமக்கு உதவி செய்வாராக.

**ஜெபம் :**

அன்புமிக்க எங்கள் ஆண்டவரே, எங்கள் மனதைக் கட்டிக்காத்து, உமது ஜீவ வார்த்தையில் நாங்கள் கைக்கொள்ளும்படி எங்களுக்குக் கட்டளையிட்டிருக்கிறவைகளை நாங்கள் தொடர்ந்து சிந்திக்க வேண்டுமென்று எங்களுக்கு மீண்டும் நினைப்பூட்டியதற்காக உமக்கு நன்றி. இந்த வசனங்கள் இல்லாமலும் அவைகளுக்கு வெளியேயும் நாங்கள் பரிசுத்த மனதையோ பூரண மனதையோ பெற முடியாது. ஓ, எங்கள் ஆண்டவரே, கிறிஸ்துவின் சிந்தை எங்களில் தங்கியிருக்க எங்களுக்கு உதவி செய்யும். உம்மில் நிலைத்திருந்து எங்களைப் பாதுகாக்க எங்களுக்கு பெலன் தாரும். அப்பொழுது நாங்கள் எங்கள் மனதில் நல்ல காப்பாளர்களாக இருப்போம். பிதாவே, எங்கள் வாழ்வின் இறுதிவரை எங்களோடிருந்து எங்களை ஆசீர்வதியும். அப்படியானால் எங்கள் மனங்கள் உமது கல்வாரி அன்பினால் பிணைக்கப்பட்டு ஒரே மனமாக நிலைத்திருக்கும். ஒரு போதும் அலைசடிப்படாமலும், உம்மிடமிருந்து வராதவைகள் எங்கள் சிந்தனையை ஒருபோதும் தாக்காமல் இருக்கும்படியும் எங்களுக்கு உதவும். அப்பொழுது எங்கள் வாழ்வில் கிறிஸ்துவின் சிந்தையை நாங்கள் இழக்காதிருப்போம். இவைகள் அனைத்தையும் விலையேறப் பெற்ற எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்தவின் நாமத்தில் நாங்கள் கேட்டுக் கொள்கிறோம். ஆமென்.

## 2. உற்றுக்கேள்

நான் சிறுவனாயிருந்தபொழுது, ஒரு தோட்ட வேலை கூலியாளின் குடும்பத்தைப் பற்றிய இக்கதையைக் கேட்டேன். அந்த வேலையாளும் அவரது துணைவியாரும் கிணறு ஒன்றைத் தோண்டிக்கொண்டிருந்தனர். பிறந்து சில மாதங்களே ஆகியிருந்த ஆண்மகவைக் கவனிக்க நான்கு வயதே ஆகியிருந்த அவனது தமக்கையை காவல் காக்கும்படி பணித்திருந்தனர் பெற்றோர். அவர்கள் பார்க்கக்கூடிய தூரத்தில் நிழலுள்ள மரக்கிளையில், தொங்கிவிடப்பட்டிருந்த துணித் தொட்டிலில் குழந்தையைப் படுக்கவைத்திருந்தனர். மரத்திலிருந்து இறங்கிய ஒரு பெரிய மலைப்பாம்பு குழந்தையை அப்படியே விழுங்கத் தொடங்கியது. மிகவும் பயமடைந்த தமக்கை உதவிக்காகக் கதறிக் கூச்சலிட்டாள். இறுதியில் பெற்றோரிடம் ஓடிச்சென்று தனது பாணியில் செய்தியை அறிவித்தாள். பெற்றோர் அதைப் பொருட்படுத்தாமல் தங்கள் பணியைத் தொடரவே, தமக்கை, "தம்பி விழுங்கிவிட்டது" என்று கத்தினாள். ஐயோ பாவம்! குழந்தையை மீட்க அது மிகவும் பிந்திவிட்டது! காரணம், தொட்டிலுக்கு நடுவில் பாம்பின் வயிறு விரிந்து பெரிதாகியிருந்தது. அவர்கள் அறிவிப்பைக்கேட்டனர், ஆனால் தமக்கையின் செய்தியைக் கவனித்துக் கேட்கத் தவறிவிட்டனர்.

யாரோ ஒருவர் நம்மிடம் பேசுவதை நாம் கேட்கலாம், என்றாலும் அதைக் கவனித்துக் கேட்காமல் புறக்கணிக்கலாம். சரியான செய்தி ஒன்றை நாம் கேட்டாலும், அதை நமக்குப் புரியாத வார்த்தைகளில் கேட்டிருக்கக்கூடும். பிரச்சினை கேட்பதில் அல்ல, அதைக் கவனிக்கத் தவறியதில் தான் குறைவு. கேட்கும் கருவியில் குறைவில்லை, கேட்பதற்கு நடைமுறையில் பயனளிக்கவே அது இணைக்கப்பட்டுள்ளது. அண்மைக் கால புள்ளிவிவர நிபுணர்கள் இன்றைய வணிகம் நட்டத்தில் நடைபெறுவதற்கு நிர்வாகத்திறமையின்மையோ, ஆட்குறைப்போ காரணம் அல்ல என்றும், விளம்பரங்கள் எரிச்சலூட்டுவதாகவும் வரவேற்கப்படாமலும் இருப்பதாலேயே கவனித்துக் கேட்கப்படுவதில்லை என்று அறிவித்துள்ளனர்.

ஒரு நபரின் கேட்கும் திறனில் குறைபாடு இருப்பதினால் அவரது அசல் தன்மை கேள்விகேட்கப்படுகிறது. உற்பத்தித்திறனை பெருக்கும் நபருக்கு இருக்க வேண்டிய முதல் தகுதி அவர் நன்கு கவனித்துக் கேட்கின்றவராக இருக்க வேண்டும். நான் ஒரு சிறிய நகரிலிருந்து

வருகிறேன். அங்கு குறிப்பிட்டதொரு மருத்துவரின் சிகிச்சை அறையின் முன்னர் மக்கள் மணிக் கணக்காகக் காத்துக் கிடப்பதுண்டு. அதற்குக் காரணம் அந்த மருத்துவர் ஒவ்வொரு நோயாளியுடனும் போதிய நேரம் செலவிட்டார் என்பதே. இந்தக் குறிப்பிட்ட டாக்டரைப் பார்க்க மக்கள் நீண்ட வரிசையில் நீண்ட நேரம் நிற்க விரும்பினர். காரணம் நோயாளிகளைப் பரிசோதிப்பதற்கு முன்னர் அவர்களது பாடுகளைப்பற்றிய அனைத்தையும் அவர் மிகவும் கவனமாகக் கேட்கின்றார் என்பதே.

ஆம் பிறர் உங்களிடம் சொல்லுபவைகளைக் கவனமாகக் கேளுங்கள். ஒரு நபரின் உணர்வுகளைப் பிரதிபலிக்கும் எல்லா வார்த்தைகளையும் கூடுமானால் குறிப்பேட்டில் குறித்துக்கொள்ளுங்கள். கவனித்துக் கேட்டல் சுகமளிக்கும் ஓர் அருங்கலை. சிறந்ததொரு கேட்பவராக இருக்க கற்றுக் கொள்ளுங்கள். இவ்வுலகில் கவனித்துக் கேட்பதில் மிகச் சிறந்தவர் இயேசு கிறிஸ்து. அவர் மிகச்சிறந்த போதகரும், பேச்சாளருமாயிருந்ததோடு கவனமாகக் கேட்பதிலும் மிகச்சிறந்தவராயிருக்கிறார். அவர் பேசப்பட்ட வார்த்தைக்களின் அர்த்தத்தை அறிந்தபின் அதன் உட்கருத்தையும் உற்றுநோக்கினார்.

கேட்டல் என்பது ஒரு கடினவேலை. சுவாரசியமான உரையாடல்களில் கலந்துகொள்வது சிலவேளைகளில் நமக்கு மிக எளிதாகத் தோன்றலாம். ஆனால், நம்பிக்கை இழந்தோரின் கதறல்களைக் கவனிக்க நாம் தவறிவிடுகிறோம். கவனமாகக் கேட்பதுவே ஓர் ஊழியம். நம்மைச் சுற்றிவாழும் மக்களிடையே நல்லதொரு ஊழியத்தை அறிமுகப்படுத்துவது நன்கு கவனித்துக் கேட்பதினால் மட்டுமேயாகும்.

ஆசிய மக்களான நாம் கேட்டல் என்பது இரக்கம் காட்டாமைக்குச் சமம் என்று எண்ணிக்கொண்டு நட்பைக் காப்பாற்றவேண்டுமென்பதற்காக ஒப்புக்கு ஓரிரு வார்த்தைகளே பேசுகிறோம். பாசாங்கு செய்யாமல் நன்கு கவனித்துக் கேட்க வேண்டும்.

**கேட்பதிலுள்ள தடைகளை அகற்றுங்கள்**

ஆரம்பப்பள்ளியில் நான் ஆசிரியராயிருந்த பொழுது, குறிப்பிட்ட ஒரு குழு மாணவர்களைத் தங்கள் எழுதும் பலகை மற்றும் பென்சிலுடன் வரிசையாக நிற்கச் செய்தேன். முதல் மாணவனின் காதில், "நான் ஒரு

பெரிய பாம்பைக் கண்டேன்" என்று குசுகுசுத்தேன் அவர்கள் குறிப்பிட்ட எந்த வார்த்தைகளை அடுத்த மாணவனிடமிருந்து கேட்கிறார்களோ அதையே எழுத வேண்டும் என்று முன்னதாக அவர்களுக்குக் கற்பித்திருந்தேன். 'ஆசிரியர் நேற்று ஒரு பெரிய பாம்பை விழுங்கிவிட்டார்' என்று கடைசி மாணவன் எழுதியிருந்தான். 15 மாணவர்களைக் கொண்ட ஒரு வரிசையில் ஒரு செய்தியானது எப்படி முற்றிலும் மாறி திரிக்கப்பட்டுத் தவறாக வெளிவரக் கூடும் என்பது வியப்பாகவும் வேடிக்கையாகவும் இருக்கிறது. கவனமின்றிக் கேட்டதினால் உண்டான விளைவுதான் இது.

கவனமாகக் கேட்பதற்குத் தடை உண்டு பண்ணும் உண்மையான காரணம் என்ன? ஏற்கனவே பங்குபெற வேண்டிய நிகழ்ச்சிக்கு நேரம் பிந்திவிட்டபடியால், தற்சமயம் சொல்லப்படும் செய்தியைக் கவனிக்கத் தவறுவதுண்டு. நரம்புத் தளர்ச்சி மற்றும் கவர்ச்சியற்ற தலைப்புகளில் சொல்லப்படுபவைகளைக் கேட்பதில் வெறுப்புணர்வு ஏற்படுவதுடன் குறிப்பிட்ட சில தலைப்புகளிலும், தர்க்கங்களிலும் தற்காப்பு தருவதிலேயே விருப்பம் காட்டுவது போன்றவையும் வேறு சில காரணங்கள்.

தெரிந்தெடுத்த கேட்போர் கூட்டத்தில், கீழ்குறிப்பிட்ட பலவகைப்பட்டோர் இருந்தனர்.

1. சிலர் தங்களுக்கு ஏற்ற வார்த்தைகள் மற்றும் கருத்துக்களை மட்டுமே கேட்பர், பிற முக்கிய கருத்துக்களை ஒதுக்கிவிடுவர் - தெரிந்தெடுப்பவர்.
2. சிலர் தாங்கள் கேட்கிற அதே நேரத்தில் தங்கள் சொந்த அனுபவத்தை அறிவிப்பர். அந்த இரண்டும் இணைந்தே செல்வதால், பேச்சுத்திறன் நழுவிவிடுகிறது-வம்பளப்பவர்
3. சிலர் கேட்டுக்கொண்டிருக்கும் போது குறிப்பிட்டதொரு பகுதியை நெருங்குகையில், சட்டென்று கடந்த கால அனுபவமொன்றிற்குள் பயணித்து விடுவதால், பேசப்படும் பேச்சைத் தொடரமுடியாது - பயணிப்பவர்.
4. சிலர் கேட்பர், ஆனால் எதிர்மாறாகப் புரிந்து கொள்வர்-விலகிச் செல்பவர்
5. சிலர் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொருளனைத்தும் கூட்டத்தில் இருக்கும் மற்ற ஒருவருக்கோ அல்லது பணிக்கூடத்திலுள்ள பணியாளர் ஒருவருக்கோ சரியாகப் பொருந்தும் என்று அவர் அதைப் பயிற்சிக்கட்டும் என்று விட்டுவிடுவார் - இடமாற்றுபவர்

6. சிலர் கேட்பர் அத்துடன் அதன் அர்த்தத்தை அனர்த்தமாக்கி அதைப்பேசுகிறவர் அப்படிப்பட்ட அப்பேச்சைப்பேச அவசியம் என்ன என்று அதிசயிப்பார் - வியப்படைபவர்
7. சிலர் கேட்பர் ஏனென்றால் அவர்கள் அதற்கென அழைக்கப்பட்டிருந்தனர், அதற்கு இணங்கவேண்டுமல்லவா? - தணிக்கையாளர்
8. பிறரை குறை கூற வேண்டுமென்பதற்காகவே சிலர் கேட்பர் - விமர்சிப்பவர்.
9. சிலர் கேட்டுக் கொண்டே தொடர்வர்ணனை ஒன்றை அருகில் நிற்கும் ஒரு நண்பருக்கோ அல்லது மனக்காட்சியில் காணும் உருவக நபரிடமோ சொல்லிக் கொண்டிருப்பார் - வருணணையாளர்
10. பேசுகிறவருக்கு அதன் பொருள் தெரிந்திருக்கிறதா என்பதைப் பரிசோதிப்பதற்காகவே சிலர் கேட்பர் - பரிசோதிப்பவர்
11. வார்த்தையின் கருத்தை அறிந்துகொள்வதற்காக சிலர் கேட்பர்-நுண் ஆய்வாளர்
12. அந்த நபர் யார் என்று அறிவதற்காக சிலர் கேட்பர் - சரியான நபர்

கேட்கச் செல்லும் நீங்கள், பேசுகிறவர் உங்களிடம் எதைப்பேச முயல்கின்றார் என்பதை அறிய உங்கள் மனதை அதற்கென ஆயத்தப்படுத்தி சரிப்படுத்துங்கள். நீங்கள் கேட்பதற்கு உங்களை ஆயத்தப்படுத்தினால் நிச்சயமாகவே உங்களுடைய வாடிக்கையாளர் உங்களுடன் பேசும் ஒரு நபராக இருப்பார். சில வேளைகளில் நாம் மிகவும் அதிருப்தி அடைந்திருக்கிறோம். ஏனென்றால் நமது வாடிக்கையாளர் நம்மிடம் எதையுமே பகிர்ந்து கொள்ளவில்லை. வானொலிப்பெட்டியின் குமிழைத் திருகினால் தான் நிலையத்தின் தொடர்பு கிடைக்கும். திருகி தேடப்படாத குமிழ் வானொலிப்பெட்டியின் சிறு பொறியமைவு மட்டுமே. ஏற்கனவே ஏதோவொன்றில் ஈடுபட்டிருந்தால் ஆலோசனை அளிக்கும் ஊழியம் எந்த வொரு வீரச் செயலும் செய்யாமல் முடிவுறும். உண்மையாகவே நீங்கள் செயல் தூண்டுதலுக்கான ஊக்குவிப்பு இல்லாமல் யாரோ சொல்லுவதைக் கேட்டு அவருக்கு உதவி செய்வதற்காகச் செல்லுவது எந்தப் பயனையும் அளிக்கப்போவது இல்லை.

ஒருவர் சொல்லுவதை நீங்கள் கேட்கும் பொழுது, உங்கள் மனப்பான்மையும் கவனமும் பல்வேறு செய்திகளை அவருக்குச் சொல்லக்கூடும், எடுத்துக்காட்டாக,

- உங்கள் பேச்சில் எதை முக்கியப்படுத்துகிறீர்கள் என்பதைக் கேட்க விரும்புகின்றேன்.
- நான் உங்களுக்குத் தீர்ப்பளிக்கவில்லை
- நீங்கள் என்ன சொல்லவேண்டுமோ அதை நான் ஏற்கவோ அல்லது புறக்கணிக்கவோ இல்லை.
- உங்கள் உணர்வை வெளிப்படுத்த உங்களுக்கு உரிமை உண்டு.
- உங்கள் ஆள்த்தத்துவத்தை நான் மதிக்கிறேன்
- உங்கள் உணர்வுகள் உங்களுக்கே உரியவை
- உங்கள் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க நீங்கள் முற்படும்பொழுது உங்களோடிருக்க விரும்புகிறேன். உங்கள் உணர்வுகளை நீங்களே கையாளக்கூடும் என நம்புகிறேன்.
- மிகுந்த வேதனைகளுடன் நீங்கள் போராடும் பொழுது நீங்கள் தனிமையாக இல்லை.
- நீங்கள் சொல்வதைக் கேட்கும்போது நான் உங்களுடன் இருக்கிறேன்.

**பேசப்படாத செய்திகளை மனதில் உருவாக்குங்கள்**

ஒரு நபரின் முழு உரையாடலையும் கவனித்து கேட்டல் ஓர் கலை. வரிகளுக்கிடையேயுள்ள வாக்கியங்களில் எவைகள் வார்த்தைகளாக வந்தன, வராத வார்த்தைகள் எவையென நாம் அவகளை வாசிக்க வேண்டும். நீங்கள் மற்றொருவருக்கு உதவ விரும்பினால் எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தும் அங்க அசைவு மொழியை வாசிக்கக் கற்க வேண்டும். உடலின் தோற்ற அமைவு, அங்க அசைவு மற்றும் உடலுறுப்பை இயக்கி சாடை காட்டுதல் ஆகியவை வாயால் பேசும் வார்த்தைகளைவிடத் தெளிவாகப் பேசுகின்றன. எப்பொழுது நாம் பேசும்படி சந்திப்போம் என்பதைப்பற்றி ஒருவர் விழிப்புடன் இருக்கவேண்டும். சந்திப்பதற்கென நேரம் குறிப்பிடுதல் உருவாக்கி நிறைவாக்கும். நல்லதொரு கேட்பவராக இருக்க விழையும் ஒருவர், தமது செவிகளையும் கண்களையும் திறந்தவராய் வார்த்தைகளால் பேசி செயல்பட தயார் நிலையில் இருக்க வேண்டும். பேசப்படும் வார்த்தைகளின் அர்த்தம் என்ன என அறிய முற்படுங்கள். ஒருவேளை பேசப்படும் ஒரு வார்த்தை திரும்பத் திரும்பச் சொல்லப்பட்டால், அது எத்தனை முறை பேசப்பட்டது அதன் அர்த்தம் என்ன, ஏன், அது

மீண்டும் மீண்டும் சொல்லப்பட்டது என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள். இடம் பெயர்தல், கால்களை அசைத்தல், கைகளை வலித்து முறுக்குதல், கண்ணிமையை மூடுதல், உதட்டைக் கடித்தல் போன்றவை பல்வேறு செய்திகளை அறிவிக்கக்கூடும். தாங்கமுடியாத இரைச்சல் அல்லது எரிச்சலூட்டும் கூச்சல்களைக் கேட்டு பொதுவாக மக்கள் குறை கூறினாலும், அவைகளைத் தாங்கள் தாங்கிக்கொள்ள விரும்புவதைப் போலத் தோன்றுகிறது. கேட்கக் கூடிய இரைச்சல்கள் மற்றும் சத்தங்களை அப்படியே வரவிடாமல் தடுத்துவிடுதல் ஒரு நுண்கலை.

ஒரு தம்பதி சொல்வதைக் கேட்க வேண்டியதிருந்தால் அவர்கள் இருவரும் எப்படி நிற்கிறார்கள், எவ்வளவு அருகில் நெருங்குகிறார்கள், பொருளைப்பற்றிப் பேசுகையில் அவர்கள் காட்டும் ஆர்வம் அல்லது ஒருவருக்கிடையே குறிக்கிடுதல் ஆகியவைகளைக் கூர்ந்து கவனியுங்கள். இந்த முகத் தோற்றங்கள் தம்பதியின் நெருக்கம் மற்றும் உறவிலுள்ள அர்த்தத்தை அறிவித்துவிடும். பேசுகிறவரின் வார்த்தைகளைவிட அவரைப் பார்த்துக்கொண்டே அவர் செல்வதைக் கேட்டால் ஆலோசகரின் கண்களை அது திறக்கும். கலைத்திறன், பொருளைக் குறித்துப் பேசும் வாதத்திறனில் அல்ல, கவனித்துக் கேட்டும் திறனில் மட்டுமே உள்ளது. ஒரு நபரையும் அவரது எண்ணங்களையும் ஒருவர் அறிந்துகொள்ளலாம். எந்த ஒரு மனிதனின் எண்ணங்களையும் கருத்துக்களையும் முழுமையாக வர்ணிக்க எப்பொழுதுமே போதிய வார்த்தைகள் கிடைப்பதில்லை. நன்றாகப் பேசும் சாமர்த்தியம் ஒவ்வொருவரிடத்திலும் இல்லை. ஆனால் கேட்டல் எனும் சிறப்புக்கலை பேசுகிறவரின் கருத்துக்களை அறிய உதவும். அது ஒரு மனிதனை சிறப்பாக எடுத்துச் சொல்லுவதற்கும் உதவிடும். எனவே கூடுதலாகக் கற்றுக் கொள்வதற்காக கேட்கும் கலையின் சில சிறப்பு அம்சங்களை இங்கு கவனிப்போம்.

**நன்றாக கவனித்துக் கேட்கச் சில படிகள்**

1. மற்றொரு நபர் சொல்வதைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் நன்கு கேட்கிற ஒருவரோகிய நீங்கள், உங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் உங்கள் தனிப்பட்ட செயல்களை சற்றே ஒதுக்கிவையுங்கள். அவர் சொல்லும் ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் நீங்கள் கேட்க வேண்டும். ஒருவேளை ஓரிருவார்த்தைகள் நன்கு புரியவில்லையெனில், அதன் அர்த்தத்தையும் செய்தியையும் அறியும்படி மீண்டும் சொல்லும்படிக் கேளுங்கள்.

2. அவர் சொல்வதை நீங்கள் கவனித்துக் கேட்கிறீர்கள் என்பதை அவர் உணரும்படி உங்கள் கண்களையும், உடல் அசைவுகளையும் காட்டி அதை ஆமோதியுங்கள். பேசிக்கொண்டிருப்பவரை கூர்ந்து நோக்கல், இடையில் குறுக்கிடாமல் கேள்விகளுக்கு விடைபகர்தல், பேசப்பட்டதற்கு ஆதாரம் அளித்தல், பொருத்தமான விளக்கமளித்தல், பேச்சைத் தொடரச் செய்தல், சொல்லப்பட்டவைகளை ரசனையுடன் ஆமோதிப்பதை அறியச் செய்தல் ஆகியவை நன்றாகக் கேட்பதை வெளிப்படுத்தும் குறிப்புகள். இப்படிப் பட்ட இணக்கச் செயல்கள் விரும்பிக் கேட்கும் நல்லவராக உங்களை மாற்ற உதவும். ரசனையில்லாமல் கேட்பதே ருசிகரமற்ற உரையாற்றுபவர்களை அல்லது சொற்பொழிவாளர்களை உருவாக்குகிறது.

3. மற்றவர்கள் சொல்லுவதில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவைகளைக் காண்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள். சொல்லும் நபர் யார் என்பதோ, பேர் பெற்றவர் என்பதல்ல, தகவல்தான் பெருமதிப்புடையது. பயிற்சிப்பது நமது கேட்கும் திறன் மற்றும் சாமர்த்தியத்தை சீர்படுத்தி தகுதியை மேம்படுத்துகின்றது.

4. கவனித்துக் கேட்பதில் மற்றொரு நபரின் சூழ்நிலைக்குள் நுழைய முயற்சியுங்கள். அதாவது சொல்லுகிறவரின் மீது உங்கள் தீர்ப்பைத் தடுத்து நிறுத்திக் கொண்டே அவரது உண்மையா நிலைக்குள் உட்புகுந்து சொல்லுங்கள். பிறரின் மதிப்பு மற்றும் சீரானநிலை மீது தீர்ப்பு அளித்தல் ஆலோசகருக்கு அடிக்கடி ஆபத்துக்களை அளிக்கிறது.

5. நீங்கள் நேசிக்கும் நபர்களோடு மட்டுமல்ல நீங்கள் நேசிக்காதவர்களோடும் நேரம் செலவிடத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் விரும்பாத நபர் சொல்லுவதைக் கேட்பதும் சீற்றம் கொள்வதும் ஆலோசகர் பணிக்கு மிகப்பெரிய சவால்.

6. கேட்கும்போது ஊகத்தைத் தவிர்க்கவும் தங்கள் சொந்தக் கதைகளை பிறர் கேட்பதில் பெரியவர்களுக்கு மட்டுமல்ல வாலிபர்களுக்கும் பிரச்சனை உண்டு. இளைஞன் ஒருவன் பெற்றோருக்குக் குறிப்புச் சீட்டு ஒன்றை எழுதிவைத்து விட்டு வீட்டை விட்டு ஓடுகிறான். அவன்

சொல்லுவதைக் கேட்க நேரம் தரக்கூடிய ஒருவரைத் தேடிக்கொண்டிருப்பதாக அச்சீட்டு அறிவிக்கின்றது. பிள்ளைகளுக்குக் கூட தாங்கள் சொல்வதைக் கவனம் சிதறாமல் கேட்கும் ஒருவரே தேவை. எனவே எவரையும் தட்டிக் கழிக்க வேண்டாம். நல்ல நேயர்களைக் கண்டுபிடிக்க முடியாத இப்படிப்பட்ட பல நிகழ்வுகள் நிலுவையில் உள்ளன.

7. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக உங்கள் ஆர்வத்தைத் தீர்க்க வேண்டுமென்பதற்காக தேவையற்ற விதத்தில் மக்களை கேள்விகேட்டு துருவ வேண்டாம். இப்படி விசாரிக்கப்படும் ஆலோசனை தரப்படுபவரின் நலன் பாதிக்கப்பட்டு அவரை சோர்வடையச் செய்துவிடும். நீங்கள் அவரது வேதனைகளைப்பற்றி அவர் சொல்வதைக் கேட்பதற்குப் பதிலாக அவரது பொறுமை மற்றும் நம்பிக்கையை இழந்துபோகும் வண்ணம் அவரைக் குத்தி எரிச்சலூட்டுகிறீர்கள். உரையாடலின் இறுதிக்கட்டத்தில் கேட்டுக்கொண்டிருந்த நீங்கள் ஒருவேளை மகிழ்ச்சியடையலாம், ஏனென்றால் நீங்கள் விரும்பிய தகவல்கள் அனைத்துமே கிடைத்துவிட்டது என்பதால். ஆனால் ஆலோசனை அளிக்கப்பட்ட அவருக்கோ அது ஒரு வெறுப்பு நிறை அனுபவமாயிருந்ததால் அவர் உங்களை விட்டு ஓடுகிறார். அவர் சொல்வதை நீங்கள் கேட்டதால் அவரது தனிப்பட்ட நம்பிக்கையும் தைரியமும் தகர்ந்து பயமுறுத்தப்பட்டு விட்டார் அவர்.

8. பேசுகிறவருக்கு சுகத்தைப் பெற்றுத்தர முயற்சியுங்கள். பேசுகிறவரின் தேவைகளை உடனேயே சந்தித்து செயல்பட முடியவில்லையென்றாலும், மீண்டும் அவரைக் கேட்க விரும்புவதை அவருக்குக் தெரிவிக்கலாம். கேட்பது உங்களுக்கு நன்றாயிருக்கிறது என்பதைவிட, பேசுகிறவர், நீங்கள் கேட்கிறீர்கள் என்பதைப்பற்றி மகிழ்ச்சியடைகிறார் என்று உணரச் செய்யுங்கள். பிறர் சொல:லும்படிக் காத்திருங்கள்.

**கேட்பதிலுள்ள பலன்கள்**

1. கேட்பது மற்றொரு மனித வாழ்வு மாற்றியமைக்கும் நடைமுறையில் ஒரு நபர் மற்றொருவருக்கு ஒரு நன்மையைப் பகிர்தல், அந்த நபரின் வாழ்வின் இலக்கையே மாற்றியமைக்கும் விருப்ப ஆர்வத்துடன் கவனித்துக் கேட்டல், ஆலோசனை பெறும் நபரை, நீங்கள்

கட்டாயப்படுத்தி மாற்ற முயற்சிக்கவில்லையென்று உணரச் செய்யும் (உரையாடல் சரிசம மாகக் பொருந்துகிறது.) ஒரு நபரின் கதறுதலைக் கேட்கத் தவறினால் அந்த நபரை அது அழிவுக்கு நடத்தும். குழப்பம் குடியிருக்கும் ஒரு மனச்சாட்சிக்கு கவனமாகக் கேட்கும் ஒருவர் உண்மையாகவே தேவை அப்படிப்பட்ட நபர் கேட்கப்பட ஏற்றவர். அந்த நபரின் வாழ்வில் அது வேளை இக்கட்டான மணிநேரமாகக் கூட இருக்கலாமே.

2. பாரம் சுமக்கும் ஒருவருக்கு அவர் சொல்வதை யாரோ ஒருவர் கேட்டாலே அப்பழு தன்னைவிட்டு நீங்கியது போல அவருக்குத் தோன்றும். தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் உணர்வுகளிலிருந்து அவர் விடுபடுகிறார் என்று அவர் எண்ணுவதே அவர் தனது உணர்வுகளை அவிழ்த்துவிட உதவுகின்றது. அவரது சுமை மற்றும் வேதனையை எவரிடமாவது அறியப்படுத்தினால் உண்மையாகவே தேடுகிற அவர் புதியவல்லமை பெறுவார்.

3. கேட்டல், தேடுகிறவர்களுக்கு ஆறுதல் மற்றும் தேறுதலைத் தந்து ஆறுதல் எங்கே கிடைக்கிறது என்பதையும் காணச் செய்கிறது. உண்மையாகவே அது நெருக்கமான உறவைப்பலப்படுத்தி, உற்சாகப்படுத்தி நம்பிக்கையையும் அது தருகிறது. நீங்கள் அவர்மீது அக்கறை கொண்டு ஏற்றுக்கொள்கிறீர்கள் என்றும் அது ஆலோசனை தரப்படும் நபருக்கு பாதுகாப்பளிக்கிறது. இப்படிப்பட்ட நேரடித் தொடுதலினால், ஆலோசனை தரப்படுபவர் மேலும் திறந்த மனதோடு நீங்கள் சொல்லும் உங்கள் சிந்தனைகளையும் கருத்துக்களையும் கேட்க விரும்பும் ஒரு நபராக அது அவரை மாற்றியமைக்கிறது.

4. நன்றாகக் கேட்பது தேவ ஆறுதலைக் காணச் செய்வதோடு உண்மையாகவே கண்ணீரையும் துடைத்துவிடுகிறது. உண்மையில் அது ஆலோசனை தரப்படுபவருக்கு தாமாகவே முன்செல்லவும், தன்பொறுப்புக்களை தாமே அறிந்து கொள்ளவும், தனக்குத்தானே ஒப்புரவாக்கிக் கொள்ளவும் உதவுகிறது.

5. கேட்பது ஓர் கலை. அது புதுக்காயங்களுக்கு எண்ணெய் பூசுவதோடு, ஆழமான வெட்டுக் காயங்கள் மற்றும் புண்களையும் சுகப்படுத்துகிறது.

அது ஆலோசனை தரப்படும் நபரை உரையாடலை தொடரச்செய்து, பிரச்சினையை ஒளிவு மறைவில்லாமல் முன்வைக்கச் செய்கிறது.

6. கேட்பது கோபம், ஆத்திரம், கசப்பு, தனிமை மற்றும் உளச்சோர்வு ஆகியவைகளைக் களைகிறது. அது ஆலோசனை தரப்படும் நபரை, நீங்கள் வேறுமனை கேட்கும் ஒருவர் மட்டுமல்ல நீங்கள் ஒரு கரிசனையுள்ள நபர் மற்றும் அவரை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள விரும்புகிறீர்கள். என்றும் அது நிரூபிக்கிறது. நன்றாகக் கேட்கத் தவறுதல், அப்படிப்பட்ட நபர்களைத் தற்கொலைக்குத்தள்ளிச் செல்லுகிறது. யார் கதறினாலும் அவரைக் கேளுங்கள், குறிப்பாக நம்பிக்கையற்ற நிலையில் ஒருவர் இருப்பாரானால். வாழ்வைக் காப்பாற்றக் கேளுங்கள். கேட்பது தேம்பி அழும் வேதனையாளர்களுக்கு இரக்கம் பாராட்டி அவருக்கு உதவுவதோடு அவர்களை மீட்கும்படியும் உதவுகிறது.

7. நன்றாகக் கேட்டல் ஒரு நபருக்கு மனதிலும் ஆவியிலும் இளமை உணர்வை அளிக்கும். கேட்பது பிறருக்கு உதவி செய்வதோடு தன்னையும் நற்சுகமுடன் இருக்கச் செய்கிறது. ஆலோசகர் கேட்கும்போது சில முன் எச்சரிக்கைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவர் ஆலோசனை தரப்படும் நபர் மீது அதிகாரம் செலுத்தக்கூடாது. கீழ்கண்ட விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

ஆலோசனை தருபவரைவிட, ஆலோசனை தரப்படும் நபரிடம் அதிக விவரங்கள் உண்டு. எனவே ஆலோசனை தரப்படுபவரே இறுதியாக தீர்வுகளை அமுலுக்குக் கொண்டுவரட்டும். நீங்கள் ஆலோசனை தரும் நபர் தன் சுயநம்பிக்கையை தானே கட்டும்படிச் செய்யுங்கள். ஆலோசகராகிய நீங்கள், பிறர் பாதுகாப்பிலிருந்து அவர் தன்னை விடுவித்து வளரும்படிச் செய்து தன்னையே அவர் சார்ந்திருக்கும்படிச் செய்யுங்கள். இது கவனமாகக் கேட்கும் ஓர் ஆலோசகரால் மட்டுமே முடியும்.

முடிவுரை :

தேவன் மனிதனை இரண்டு காதுகளுடன் படைத்தார். இரு காதுகளை வலது இடது பக்கத்தில் வைத்திருப்பது இருகாதுகளாலும் கேட்பதற்காகவே. கேட்க இரண்டு காதுகள் என்பது, இரண்டு முறை

கேட்கவேண்டுமென்பதற்காகவுமே. முன்பக்கத்தில் இரு கண்களை அமைத்திருப்பது முன்னாலுள்ளவைகளை முழு நிச்சயத்தோடு பார்க்கவேண்டும்மென்பதே. அத்துடன் பார்க்கமுடியாத பின்னால் உள்ளவைகளை ஒரு போதும் பார்க்க வேண்டாம் என்பதும் ஒரு காரணம். ஒரே வாயினால் ஒருமுறை பேசினால் நல்லது அத்துடன் பேசப்பட்டதை இருமுறை கேட்டல் அதைவிட நல்லது.

கேளுங்கள், கேட்பதில் முன்னேற்றமடையுங்கள். அப்படிக் கேட்பதால் நீங்கள் ஒரு சுகமளிப்பவராகலாம். கேட்பதால் ஒருபோதும் ஒருவர் மற்றவர்களை காயப்படுத்துவதில்லை. ஆனால் தவறாகவோ அல்லது சரியாகவோ பேசுவதால் ஒருவர் மற்றொருவருக்கு தீங்கிழைத்து காயப்படுத்தலாம். வாயைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும். ஆனால் உங்கள் காதுகளை நல்ல வேலையைச் செய்ய ஒருபோதும் தவிர்க்க வேண்டாம்.

## 3. சகோதரனின் பொறுப்பாளி

உறவின்றி வாழ்வது உயிரற்ற வாழ்வுக்கு சமம். இதன் பொருள் என்னவென்றால் ஒரு மனிதன் தன் குடும்பத்தினரின் எண்ணங்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் எந்த விதமான தொடர்புமின்றி வாழ்வானானால் அந்த வாழ்வு ஒரு ஆசீர்வாதமற்ற வாழ்வாக அமையும் என்பதே. கிறிஸ்தவ இயக்கங்கள் உறவுகளின் மூலம் வளர்ந்தவைகளாகும். ஒரு கிறிஸ்தவ சீடனுக்கு இருக்க வேண்டிய முதல் தகுதி கிறிஸ்துவோடு அவனுக்குள்ள உறவாகும். இந்த விதமான ஐக்கியம் இல்லாமல் நல்லவனாக இருப்பது சூரியன் இல்லாமல் சூரிய ஒளியைப் பிரதிபலிக்க முயல்வதும், விழித்திரை இல்லாமல் பல்வேறு நிறங்களை வேறுபடுத்த முயல்வது போலாகும். மனித வாழ்வைப் புரிந்து கொள்வது உறவுகளின் மூலமாக மட்டுமே முடியும்.

உண்மையான, ஆழமான உறவுகளின் தேவையை வலியுறுத்தாமல், மனிதனின் விடுதலையை நாம் பிரதிபலிக்க முடியாது. தன்னை நேசிக்காத ஒருவன், தனது சொந்த குடும்பத்தினரையோ அல்லது சமுதாயத்தினரையோ நேசிக்க முடியாது என்பதை, ஆள்தத்துவ வளர்ச்சியைக் குறித்த புத்தகங்கள் கூறுகின்றன. ஆகவே ஒரு தனி மனிதன் தன் குடும்பத்தினோராடு தனக்கு உள்ள உறவை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அது அவனுடைய பிற மனிதரோடு உள்ள வாழ்வை வளம் நிறைந்த வாழ்வாக மாற்றி அமைக்கும்.

ஒரு ஞானமுள்ள மனிதன் தன் இரத்த சம்பந்தமான உறவினர்க்கு பொறுப்புள்ளவன். சில நேரங்களில், "நான் என் சகோதரனுக்குக் காவலாளியோ?" என்ற கேள்வி எழலாம். நாம் யாவரும் நம் உறவுகளுக்குக் கணக்கு ஒப்புவிக்க வேண்டும். என் சகோதர, சகோதரிகள், என் கணவன் அல்லது மனைவி, என் தாய், தகப்பன் என்பவர்களோடு எனக்குள்ள உறவில் ஆண்டவருக்கு அக்கறை உண்டா? நிச்சயம் உண்டு. இதைக் குறித்து வேதம் முழுவதிலும் நாம் காணலாம். நமது குடும்பத்தினரோடு சுமுகமான உறவு நமக்கு இல்லையென்றால் அது பயங்கரமான விளைவைக் கொடுக்கும்.

நாம் ஒருவரோடு ஒருவர் சகோதரி, சகோதரர்களாகவோ அல்லது மற்ற எந்த உறவுகளைக் கொண்டிருக்கிறோமோ அப்படி வாழப்

பிறந்தவர்கள். எந்தவித நிபந்தனையுமின்றி சகோதர சகோதரிகளாக நாம் வாழவேண்டும் என ஜான் பவல் கூறுகிறார். நாம் எல்லா நற்குணங்களோடு வாழவும், நமக்குள் எழுகின்ற சிறுசிறு பூசல்களை பொருட்படுத்தாது வளரவுமே இவ்வுலகில் பிறந்துள்ளோம். மற்றவர்களை ஒடுக்க நினைக்கும் போதோ, அல்லது ஒருமித்து வாழ விருப்பமில்லாதவரைக் கட்டாயப்படுத்தும் போது தான் பிரச்சனைகள் எழுகின்றன. வாழ்வு என்பது பூசி மெழுகப்பட்ட வாழ்வாக இல்லாமல் உண்மையாக இணைந்து வாழ்கிற வாழ்வாக இருக்க வேண்டும். மேலும் நாம் வெறுப்பதற்கு அல்ல. நேசிக்கவும், கசப்பாக அல்ல சந்தோஷமாக வாழவும் பிறந்தவர்கள்.

நாம் நேசத்தோடு வாழப் பிறந்தவர்கள் என்பதைக் காட்டுவதற்கான அந்த சிறந்த குணத்தை அண்டி மதிக்கிறது, அனுமதிக்கிறது, அன்பு சகலத்தையும் மன்னித்து, வாழ்க்கைப் பாதையிலே வளர்ந்து கொண்டேயிருக்கிறது.

ஒரு கடற்கரையின் அருகே இரண்டு மீனவர் கிராமங்கள் ஒரு அடர்ந்த முட்புதரினாலே பிரிக்கப்பட்டு இருந்தன. பல தலைமுறைகளாக இந்த கிராமங்களிடையே பகை இருந்து கொண்டேயிருந்தது.

ஒரு நாள் ஒரு கிராமத்தில் தீ பற்றிக் கொண்டது அடுத்த கிராமத்திலிருந்த மக்கள், அந்த மக்கள் நெருப்போடு போராடிக் கொண்டிருப்பதைத் தள்ளிநின்று ஒரு குரூரத்தனமான மனதிருப்தியோடு வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர் சீக்கிரத்தில் எல்லா மக்களும் அவ்விடத்தை விட்டுச் சென்றனர். ஒரே ஒரு பெண் மட்டும் முட்புதரில் வெளியே வரமுடியாமல் மறைந்திருந்தாள். அவள் இருதயம் அந்த தீ விபத்தில் அனாதையாய் விடப்பட்ட ஒரு குழந்தைக்காக பரிதபித்தது. அவள் வேகமாக ஓடி அந்தக் குழந்தையைக் காப்பாற்றி வேறு வழியாகத் தன் வீட்டைச் சென்றடைந்தாள்.

வீட்டிற்கு வந்து அவள் அக்குழந்தையை இறந்துவிட்ட தன் மகனுடைய தொட்டிலிலே கிடத்தினாள். இந்த இரு கிராமங்களுக்கிடையே நடந்த ஒரு சண்டையில் இந்தக் குழந்தையினுடைய தகப்பனால் தன் கணவன் கொல்லப்பட்டதால் விதவையானவள்தான் அந்தப் பெண்மணி.

தன்னுடைய செய்கையால் ஆதிவாசிகளின் பழிவாங்கும் குணத்தை மேற்கொண்டுவிட்டாள் என கார்ல் ஜாங் கூறுகிறார். உணர்வுகளின் பிரச்சனையின் போது, ஒரு மனிதன் தன்னைக் கட்டுப்படுத்தாதவனாக இருப்பானானால் அவன் ஒரு காட்டுமிராண்டித்தனமான குணத்தை வெளிப்படுத்துவான் என, மனித குண நல விஞ்ஞானியான அவர் வலியுறுத்துகிறார். உண்மையான அன்பு ஜாதி, மத வேறுபாடுகள், வெறுப்பு ஆகிய தடைகளைத் தாண்டிச் செல்கிறது என்பதை அந்த சம்பவம் வெளிப்படுத்துகிறது.

நாம் முதலாவதாக நமக்குள்ளே சமாதானமாக வாழப் பிறந்தவர் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பிறக்கும் ஒவ்வொரு குழந்தையையும் அழவைத்து இவ்வுலகுக்குள் வரவேற்பது மருத்துவர்களின் வழக்கம். ஆனால் சில குழந்தைக்ள பிறந்ததிலிருந்தே அழுது கொண்டேயிருப்பது துர்ப்பாக்கியமானதாகும். சிலர் இந்த அழுகையைப் பிறர் அறியும் படிச் செய்து தங்கள் வசம் மற்றவர்களின் கவனத்தைத் திருப்ப முற்படுவர்.

சில மக்கள் தங்களுக்குள்ளே சமாதானம் இல்லாதிருப்பதினால் தங்களைச் சுற்றியுள்ள சகல காரியங்களையும் மோசமாக்கிக் கொள்கிறார்கள். ஆவிக்குரிய பிரகாரமாகவும், அறிவுப்பூர்வமாகவும் சிறந்து விளங்கும் சிலர் தங்கள் உறவினர்களோடு இசைந்து சுமுகமாக வாழ்வதில்லை. அப்படிப்பட்ட மக்களை, கடவுளின் நம்பிக்கையை மீறுகிறவர்கள் என்றும். அவரின் நம்பிக்கைக்கு உண்மையற்றவர்கள் என்றும் பரிசுத்த பவுல் அப்போஸ்தலன் கூறுகிறார். ஒருமைப்பாட்டோடு நாம் வாழ வேண்டும். உங்கள் உறவுகளுக்கு அன்பையும் சந்தோஷத்தையும் ஊட்டி அவர்களை செழிக்கச் செய்ய வேண்டும். பிரிவினையை உண்டாக்கக் கூடாது. துரதிர்ஷ்டவசமாக சிலர். எந்த காரியத்துக்கும் எந்த மனிதரோடும் சண்டையிடுவதற்கே பிறந்திருக்கிறார்கள். நாம் யாவரும் மற்றவர்களை ஊக்கப்படுது;துபவர்களாகவும், மகிழ்விக்கிறவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். மற்றவர்களை வருத்தப்படுத்திபவர்களாக இருக்கக் கூடாது.

மானிட இயல்பு அறிஞர்கள், கூறுகிறதாவது நாம் நமது உறவுகளின் துவக்ககால சூழ்நிலைகளிலேயே வாழ்வின் அடிப்படை உறவுகளின் விருப்புகள், உள் நோக்கங்கள் என்பவற்றை வளர்த்துக் கொள்கிறோம்.

ஒரு குழந்தைக்குக் குடும்பம் தான் வாழ்வின் ஆராய்ச்சிமையம் வீதிதான், குணங்களை சோதனை செய்யும் சோதனைக் கூடம். நல் நடத்தை கற்பனைகளைக் கற்றுக் கொள்வதோ, ஒதுக்கிவிடுவதோ ஒரு குழந்தையிடம் உள்ளது. அவைகளைக் கொண்டுதான் அக்குழந்தை பின்னால் வாழப் போகிறது. ஒரு குழந்தை அதனுடைய வீட்டில் எத்தனை நல் ஒழுக்கத்தோடு வளர்க்கப்படுகிறதோ அது தான் அக்குழந்தை பிற்காலத்திலே தன்னோடும், பிறரோடும் அவன் வைத்துக் கொள்ளும் உறவைத் தூண்டும் கருவியாக அமைகிறது. ஆரம்ப நிலையில் குடும்பத்திலேயே பண்பட்ட முறையில் வளர்ந்தால் பிற்காலத்தில் எழும் உறவு, உணர்வு சம்பந்தமான சிக்கல்களை தவிர்க்கலாம். இவ்வாறு வளர்க்கப்பட்ட குழந்தைக்கு ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்குரிய ஒரு கண்ணோட்டத்திற்கு அநேக வாய்ப்புகள் உண்டு.

ஒரு குழந்தையாய் என் வீட்டிலே ஒரு விதி உண்டு.
என் வாழ்வை மேம்படுத்தும் விதிமுறைகளோடு வளர்க்கப்பட்டேன்
ஒரு குழந்தையாய் என் பெற்றோர் சகோதர சகோதரிகளுடன்
அன்புடனும் கட்டுப்பாட்டுடனும் வளர்ந்தேன்
குழந்தைத்தன பிடிவாதத்தோடு எனக்கு வேண்டிய காரியங்களை
சாதிக்க முயன்றேன்.
பொறுமை, வேதனை இவைகளால் சோதிக்கப்பட்டேன்
இந்தப்படிகள் என் வாழ்வின் பரிசோதனைக் கூடம்
மற்றவர்களோடு அல்ல, என்னோடு கூடவே உறவு கொள்ள
பழக்குவிக்கப்பட்டேன்
இந்த பரிசோதனைக் கூடத்திலே நான் “நானாக” மற்றவர்களுக்கு
காணப்பட்ட
என்னுடைய குடும்பத்தோடு உறவு கொள்ளவும்
மற்றவர்களோடு இணைந்து வளரவும்
நான் நானாக வளரவும் வழிமுறை படுத்தப்பட்டேன்.

நாம் மன்னிப்பு என்ற தகவைப் பெறவும், நேர்மையான வாழ்வை வாழவும் பிறந்தவர்கள், நாம் எந்தக் காரியத்திலேயும் எங்கே தவறியிருக்கிறோம் என ஆராய்வோமாகில், நாம் மற்றவர்களை மன்னிக்காததே முக்கிய காரியமாக இருக்கும். தனது தவறை உணர்ந்து நம்மிடம் திரும்பி வராத நமது வலிமையற்ற சகோதரனைக் கூட நாம் மன்னிக்கக் கடமைப் பட்டிருக்கிறோம். வேண்டுமென்றே நம்மைக் காயப்படுத்துகிற சகோதரனைக்

கூட நாம் மன்னிக்க வேண்டும் என இயேசு கிறிஸ்து வாழ்ந்த நாள் முழுவதும் இந்த குறிக்கோளைத் தான் போதித்துக் கடைபிடித்து வந்தார். நமது எதிரி நம்மைக் கொள்ளையடிக்க வரும்போது சுய நினைவோடு அதை அனுமதியுங்கள். உங்களைத் கொள்ளயடிக்கிறவர்களை அனுமதியுங்கள், பலவந்தம் பண்ணுகிறவர்களுடன் செல்லுங்கள், தண்டிக்க விரும்புகிறவர்களுக்கு தடை செய்யாதீர்கள். வஸ்திரத்தை கழற்றிகொடு. 1 மைல் நடக்க கட்டாயப்படுத்தினால், இரண்டு மைல் போ. ஒரு கன்னத்தில் அறைந்தால் மறு கன்னத்தையும் திருப்பு.

கிறிஸ்துவினுடைய முக்கியமான குணநலன்களை, எதிரியை முறியடிக்க, நாம் கடைபிடிக்க வேண்டும். நம்மை தற்காத்துக் கொள்ளும் எந்த ஆயுதத்தையும் நாம் களைந்து விட வேண்டும் 1957ம் ஆண்டு ஈக்வேடாரில் உள்ள அவுக்கா என்ற ஆதிவாசிகளிடம் பணிபுரிந்த இறைப்பணியாளர்களைப் போன்று மாம்ச பலத்தைக் கொண்டு இக்காரியத்தைச் செய்ய முடியாது. கிறிஸ்துவின் ஆவியினால் இது கூடும்.

மற்றவரின் குறைவுகளையும் குற்றங்களையும்
பொறுமையுடன் சகித்துக் கொள்ள பாடுபடு.
அவர்கள் எத்துணை குறையுள்ளவர்களோ
அது போல் நீயும் இருக்கலாமே
அவர்கள் உன்னைப் பொறுப்பது தேவையன்றோ.

மற்றவரெல்லாம் குறைவற்றவராய் இருக்க விரும்புகிறோம்
ஆனால் நம் குறைகளைத் தவிர்க்க தயங்குகிறோம்
எல்லா மனிதரும் நல்லவரானால் கிறிஸ்துவுக்காகப்
பிறனை சகிக்க என்ன தேவையுண்டு?

அநேக முறை, நான் அநியாயமாய் அழுத்தப்படும் போது, அதே வேகத்தோடு பழிவாங்க எனக்கு சோதனை ஏற்படுகிறது. இதைப் போன்ற கொடிய எண்ணம் எனக்கு வந்ததற்காகக் கூட நான் மன்னிப்புக் கேட்டிருக்கிறேன். நான் பதிலுக்கு பதில் செய்யும் போது, என்னைக் காயப்படுத்தின என் சகோதரனைப் போல நானும் ஒரு தீங்கு செய்கிறவனாகவோ, பாவம் செய்கிறவனாகவோ ஆகிறேன். நான் ஒரு உண்மையான கிறிஸ்தவனாக இருக்க வேண்டுமானால், நான்

மற்றவர்களைத் துன்பப்படுத்தாத படிக்கு கவனமாயிருக்க வேண்டும். ஒரு நாய் ஒருவனைக் கடித்தால், அவன் அதைத் திருப்பிக் கடிப்பதில்லை. ஆனால் அந்த நாயிடமிருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொண்டு அதைவிட்டு வேகமாக ஓடி தப்பித்துக் கொள்வான். இதைப் போன்று தான் தீமையை விட்டு விலகி ஓட சக்தி தர வேண்டும் என நான் ஆண்டவரிடம் ஜெபிப்பது உண்டு. என் குடும்பத்திலுள்ள ஒரு சகோதரனையோ அல்லது சகோதரியையோ நான் புண்படுத்தினால் அது கடவுளை துன்பப்படுத்தினதற்கு சமானம். நமது சொந்த குடும்பத்தியோ அல்லது மற்றவரையோ காயப்படுத்தினால், நாம் ஆண்டவரைக் காயப்படுத்துகிறோம். அவருடைய இருதயத்தை பட்டயத்தால் உருவக் குத்துகிறோம். நாம் ஒரு பக்குவப்பட்ட மனிதனானால், நாம் மற்றவர்களை துன்பப்படுத்துக்கூடாது.

நம்முடைய நாவு நமது சகோதரி, சகோதரனைக் காயப்படுத்துகிற மிகப் பயங்கரமான ஆயுதம் என்பதை நம்மில் அநேகர் உணருகிறதில்லை. பிறரை வருத்தக்கூடிய நம்முடைய பாவங்களை சீர் செய்யாமல் மற்றவர்களுடைய கண்ணிலுள்ள துரும்பை நீக்க முயற்சி செய்யக்கூடாது. நாம் வருத்தப்படுத்தின பிறரோடு முதலாவது நாம் சீர் பொருந்த வேண்டும். கடவுளின் பலிபீடத்தில் நாம் காணிக்கை செலுத்துவதைக் காட்டிலும் நம்முடைய சகோதரரோடு சரியான உறவு முறையில் நாம் இருக்க வேண்டும் என்பதை கடவுள் மிகவும் வலியுறுத்துகிறார். சகோதரரிடம் அன்பு என்பது கடவுளிடம் அன்பு செலுத்துவதற்குச் சமமானது.

நம்முடைய குடும்பத்தினரோடு நாம் கொண்டுள்ள உறவை நாம் ஆராய்ந்து பார்க்கக் கடமைப்பட்டுள்ளோம். சிலர் சமுதாயத்தில் பெரிய மனிதர்கள் போலவும், சமூக சேவகர்கள் போலவும் மனித நேய உதவியாளர்கள் போலவும் வெளியரங்கமாய்க் காணப்படுகிறார்கள். ஆனால் குடும்பத்திலோ எந்த உதவியும் செய்யாமல் மற்றவர்களைக் குற்றப்படுத்துபவர்களாக இருப்பார்கள். செல்வின் ஹுயூஸ் என்ற சுவிசேஷக எழுத்தாளர் 3 வகையான உறவுமுறைகளைக் குறித்துப் பேசுகிறார்.

1) முதல்வகை மனிதர் பிறரோடு சரளமாகப் பழகி உறவுகளை நேசித்து மற்றவர்களோடு தொடர்பு கொள்வதிலே ஆனந்தம் கொள்பவர்கள்.

2) இரண்டாம் வகை மனிதர் மக்கள் விரோத மனப்பான்மை

கொண்டவர்கள் தங்களது கடந்தகால உறவுகளின் கசப்பான அனுபவங்களால் அதுபோன்றே எல்லாரையும் நினைத்து உறவுகளை வளர்த்துக்கொள்ளாதவர்கள்.

3) மூன்றாம் வகை மனிதர் தாங்கள் மற்றவர்களிடம் உறவு வைத்துக் கொள்ள தகுதியில்லாதவர்கள் என நினைப்பார்கள். ஆனால் மற்றவர்களோடு எப்படிப் பழகுவது எனத் தெரிந்தவர்கள் வாழ்க்கையில் மிகுந்த பக்குவமடைந்தவர்கள் எப்படி பழகுவது என்று, தெரிந்தால் மட்டும் போதாது, தைரியமாக அதை பயிற்சிக்க வேண்டும். இதை முதலாவது நமது வீட்டிலேயே தொடங்கலாம். ஆனால் வீட்டிலே மக்கள் தனிமையாகவும் பிறரோடு ஒட்டாமலும் இருப்பது மிகுந்த வருந்தத்தக்காரியம். இப்படிபட்டவர்கள் தாங்கள்தான் சரி, மற்றவர்கள் நடந்து கொள்ளவது தவறு எனக் கூறுபவர்கள். நல்ல உறவுமுறை வேண்டும் என்ற உக்கிராணத்துவம் உள்ளவன் அவன் என்னுடைய சகோதரனைக் குறித்து எனக்குக் கவலையில்லை நான் அவனுக்குக் காவலாளி அல்ல என்று கூறுவதில்லை. உறவுக்குப் புத்துயிர் கொடுப்பதற்கான வழிமுறைகளை யோசிப்பான். என் சகோதரனுக்கோ சகோதரிக்கோ என்ன நேரிட்டாலும் பரவாயில்லை என்று வெறுப்போடு கூறுவது நம்மில் அநேகருடைய மிக மோசமான குணமாகும். நான் என்னைக் குறித்து மட்டுமே அக்கறை உள்ளவனாக இருப்பேன் என நினைக்கிறோம். தங்கள் குறைகளை உணர்ந்தபோதிலும் அதைத் திருத்திக்கொள்ள முடியாத சில மக்கள் உண்டு.

சுமுகமான உறவு இல்லாமை மூச்சுத் திணற வைப்பது போலாகும். அது ஒரு மனிதனது சாதாரண இயல்புநிலை வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும், மற்றவர்களுக்கும் அதுவேதனை தரக்கூடிய அனுபவம், அது ஒரு மனிதனை நான்கு சுவர்களுக்குள் அடைத்துவைக்கும். பொறுக்க முடியாத வேதனையுள்ள வாழ்க்கை. ஒரு மனிதன் ஒளியில் நடந்தால் மற்றவர்களோடு ஐக்கியப் பட்டிருப்பான். மனித குண நலன் வளப்படுத்தும் மனோ தத்துவ நிபுணர்கள், பரிசுத்த வேதாகமத்திலிருந்து வசனங்களை எடுத்து, அதன் மூலம் மனிதன் தன்னை அறிந்து கொள்ளவும், கடவுளின் தகவுளை அறிந்து கொள்ளவும் கோட்பாடுகளை வகுத்துள்ளனர்.

வீட்டில், நாம் நமது சகோதர சகோதரிகளை பாரபட்சமின்றி தமக்கு சமமாக நடத்த வேண்டும். கடவுளை நான் நடத்துவது போன்று அவர்களை நடத்த வேண்டும். என்னுடைய காணிக்கையையும், துதியையும் ஆண்டவர் அங்கீகரிக்க வேண்டும். இதில்தான் காயீன் தன் சகோதரன் ஆபேலின் காணிக்கையை பொறுக்கக்கூடாமல் கொலையாளி ஆனான். அன்பான உறவுமுறை வீட்டிலேயே தொடங்குமானால் அந்நியரோடு பழகுவதில் நம்மில் ஒருவருக்கும் பிரச்சனை இருந்திருக்காது. ஏனென்றால் வீட்டிலேயே ஒவ்வொரு குழந்தையும் கடவுளோடும், மற்றவரோடும் சரியான முறையில் உறவுகொள்ள பழக்கப்பட்டிருக்கும்.

குடும்பத்தில் ஒருவரும் ஒடுக்கப்படவோ, ஒதுக்கப்படவோ கூடாது. ஒவ்வொருவருக்கும் பேசுவதற்கும் அந்நியோன்னியமாய் பழகுவதற்கும் குடும்பத்துள்ளே சந்தர்ப்பங்கள் கொடுக்கப்பட வேண்டும். குடும்பத்திலுள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் உண்மையாகவே இதைப்போன்ற சந்தர்ப்பங்கள் சிறுவயதிலிருந்தே கொடுக்கப்பட்டிருக்குமானால் அது மற்றவர்களோடு உள்ள உறவுமுறைக்கு வழிவகுக்கும்.

நாம் வாழ்கின்ற இந்த உலகிலே இதுபோல மற்றவர்களோடு பழகக்கூடியவர்கள் வெகுசிலரே உள்ளனர். இந்த உறவுமுறைக்கான குணாதிசயங்களை பாதிப்பை ஆராய்ச்சியால் கண்டு கொள்கிறோம். நாம் முதிர்ச்சியடையும் போது நமது பிரச்சனைகளைப் பிறரோடு பகிர்ந்து கொள்கிறோம். சிறு பிரயாயத்தில் சிறு காயங்களுடன் வளர்க்கப்பட்டோம். அந்தப் புண்களின் புறையோடு புண்கள் வளர்ச்சிக்கு பிறகும் தம்மை சுற்றியுள்ளவர்களிடம் சீரழிந்து பாதிக்கிறது என்பதுதான் உண்மை. இந்த உறவுமுறையால் ஏற்பட்ட தோல்வியை நான் நமது மனதில் உள்ள குறைபாடு என்று குறிப்பிட விரும்புகிறேன்.

நமது மனதில் கீழ்க்காணும் சில எண்ணங்கள் சுழன்று கொண்டேயிருக்கும், "நீ ஒருவரையும் நம்பாதே," உன் சகோதரன் உன் பங்கை சேர்த்து எடுத்துக் கொள்கிறான், "உன் பங்கை சகோதரிக்கு கொடுத்துவிடுவேன்" என்பவைகளே அந்த எண்ணங்கள், இப்படிப்பட்ட அழிவுக்கேதுவான பயமுறுத்தல்கள் சகோதரர்களுக்குள்ளே பகைமையை வளர்க்கின்றது. இப்படி உடைந்த உறவுகளை சரிசெய்ய ஒரு வழி உண்டு. அது கடவுளின் உதவியை நாடி அவருடன் நமக்குள்ள உறவை சரிசெய்து கொள்வது மட்டுமே. அப்பொழுதுதான் மற்றவர்களோடு சரியான உறவு

கொள்ள முடியும். இல்லையென்றால் கடவுளோடு நமக்குள்ள உறவு முறிந்து நம்மைநாமே தற்காத்துக்கொள்ள முயற்சிப்போம். இப்பொழுதே நமது வாழ்வை சரிசெய்து கொள்ளவில்லையானால் பிற்காலத்தில் உறவுகளை ஏற்படுத்துவதற்கு மிகுந்த தடையாக இருக்கும்.

மற்றவர்கள் நமது வாழ்வில் பிரவேசிப்பதை ஆண்டுகொள்ளும் தற்பாதுகாப்பு, இந்த உறவுகளுக்குப் பின்னணியில் உள்ளது. இதனால் சிலரே நம்மை அறிந்துகொள்ளும்படி நமக்கு நெருக்கமாகவும், சிலர் நம்மைக் காயப்படுத்தாதபடி அவர்களை தூரமாகவும் வைத்துக்கொள்ள முடிகிறது. இந்த காரியமானது நாம் உள்ளான நிலையிலே அடைத்து வைத்திருக்கும் வெற்றி தோல்வியின் ஆக்கமாகும்.

ஆகையால் என் சகோதர, சகோதரிகளே நாம் நமது வாழ்வை ஆண்டவருக்கு ஒப்புக்கொடுத்து அவரோடு சுமுகமான ஒரு உறவு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தன் வாழ்வோடு ஒரு சுமுக உறவு உள்ளவர்களுக்கு மற்றவர்களோடு உறவு கொள்வது மிக எளிதான காரியம். நம்மை சரியாகப் புரிந்து நம்மை ஏற்றுக்கொள்கிற ஒரு சிறிய குழுவுடன் உறவு வைத்துக்கொள்வது ஒரு தனி மனிதனுக்கு மிகவும் ஏற்புடைய காரியம். குடும்பமே இதற்கு ஒரு சரியான சிறு குழு. இதுவே நமது உணர்வுபூர்வமான, ஆத்தும வளர்ச்சிக்கு மிகவும் தேவையானது. நமது உறவை சரியாகவும், பயனுள்ளதாகவும் அமைக்க இந்த சிறு குழுவாகிய குடும்பமே எளிது. முறிந்த உறவுகளை சரிசெய்துகொள்வது குடும்ப அளவிலே கடினமான காரியமாக இருந்தாலும் அது மிகுந்த பயனுள்ளதாக அமையும்.

தனது பொறாமை என்ற குணத்தை கொன்று, குழிதோண்டிப் புதைப்பதற்கு பதிலாக காயீன் தன் சகோதரனை கொலை செய்தான், தன்னுடைய சுயம் பெருமை இவைகளைச் சிலுவையில் அறைவதற்குப் பதிலாக, அவன் ஒரு கத்தியை எடுத்து தன் சகோதரனைக் கொலை செய்தான். அவன் சகோதரனுடைய இரத்தம் பூமியிலிருந்து ஆண்டவரை நோக்கி முறையிட்டது.

தன் சகோதர சகோதரிகளோடே தன் இருதயத்தில் சரியான உறவுகொள்ள வேண்டுமானால் முதலாவது ஆண்டவரோடு சரியான உறவு கொள்ள வேண்டும். அப்போது ஆண்டவரின் அன்பை நாம் நம் உள்ளத்தில்

அனுபவிக்க முடியும். மற்றவர்களும் நாம் கடவுளைக் நேசிப்பதுபோல அவர்களையும் நேசிப்பதை கண்டுக்கொள்ள முடியும். பூரண அன்பு மற்றவர்களைப்பற்றிய பயத்தைப் புறம்பே தள்ளும். தன் வாழ்வை கடவுளுக்கு முற்றிலுமாய் அர்ப்பணித்து அவரை நேசிக்கிற ஒரு மனிதன் இந்த பயத்திலிருந்து பூரணமாக விடுதலையடைகிறான். தன் உறவுகளை குறித்து ஒவ்வொரு மனிதனும் கடவுளிடம் கணக்கு ஒப்புவிக்க வேண்டும். ஆகவே முறிந்த உறவுகள் நமது வாழ்வில் வேண்டாம். இன்றே அவைகளை எப்படியாகிலும் சரிசெய்து கொள்ளுவோம். இல்லாவிடில் அது நமது வாழ்வின் சமாதானத்தைக் கெடுத்துவிடும்.

**சிந்தனைக்கு**

1. என் குடும்பத்தை நேசிக்காவிடில் கடவுளை நான் நேசிக்கிறேன் என்பதன் உத்திரவாதம் (பொருள்) என்ன?
2. என் சகோதர சகோதரிகளிடம் நான் அன்பில்லாதவனாக இருந்தால் என்னிடம் என்ன நன்மை இருக்கிறது?
3. என் சகோதரனின் வாழ்வின் முன்னேற்றத்தைக்கண்டு நான் பொறாமை கொள்கிறேனா?
4. என் சகோதர சகோதரிகளின் திறமைகளைக்கண்டு எனக்குள்ளே நான் புழுங்கிக் கொண்டிருக்கிறேனா?
5. என்னுடைய இரத்த சம்பந்தமான உறவினர்களைப்பற்றி என் சிறுபிரயாயத்திலேயே சிலர் வெறுப்பை விதைத்தார்களா?

# 4. நட்பு

மனிதன் ஒரு சமூக பிராணி ஒரு மனிதன் தன் சக மனிதரின் துணையோ, தொடர்போ இல்லாது வாழும்போது தனிமையாக உணர்கிறான். அவன் தனித்து வாழ இயலாது. ஒரு மனிதனுக்கு அளிக்கப்படும் தண்டனைகளில் கொடியது அவனை தனிமைப்படுத்துதல் என்று ஆராய்ச்சியாளர் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். அவன் பிரித்தெடுக்கப்பட்ட நிலையில் வாழ முடியாது. ஒரு மனிதனை தனிமைப்படுத்துவது மிகவும் பொறுக்கவொண்ணா வேதனையாகும். மனிதனுக்கு மனிதனின் துணை தேவை. அதிலும் நட்பு மிகவும் குறிப்பிடத்தக்கது. இந்த அதிகாரத்தில் நாம் நட்புறவை பாதுகாக்க உதவும் திறமைகளைப்பற்றி கவனிப்போம். ஏனெனில் இது வாழ்க்கையை அர்த்தமுள்ளதாக்கும்.

பலதரப்பட்ட மக்கள் அடங்கியது நமது சமுதாயம். இந்த மக்களிடையே நண்பர்களை தேர்ந்தெடுப்பதில் ஒருவன் மிகவும் திறனுள்ளவனாக இருக்க வேண்டும் பள்ளிகளில் அயலகத்தில், வேலை தளத்தில், கடைகளில், சிற்றுண்டி சாலைகளில் பிரயாணங்களின்போது மற்றெல்லா இடத்திலும் அநேக மக்களை நாம் சந்தித்து வருகிறோம். நாம் ஆரம்ப காலத்திலிருந்தே வேறு வேறு வகையான சுவைகளுடனும் ஆள்தத்துவங்களுடன் இருக்கும் நம்மை போன்று இருக்கும் மக்களை சந்திக்கும் நம் இல்லம்தான் மிக முக்கியமான இடம். நட்பின் கலையை அறிவதற்கு சில நுணுக்கங்களை இதை வாசிக்கும்போதே கிரகித்துக் கொள்ளும் வண்ணமாக எழுதப்பட்டிருக்கிறது.

உண்மையில் நம் நட்புத்திறமை நம்முடைய சிறுபிராயத்தில் கீறல்படவோ திணறடிக்கப்பட்டோ இருக்கிறது என்று ஆள்தத்துவ படிப்பினைகளின் பலமேதைகள் கருத்து தெரிவிக்கின்றனர்.

பின்னர் நம்மில் சிலர் மற்றவர்களுடனான உறவில் இனம்புரியாமல் பாதிப்படைகிறோம். சிலர் நண்பர்களாவதிலுள்ள பயத்தால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். நண்பர்கள் என்றால் நீங்கள் உங்கள் சுயமதிப்பை இழந்து விடுவீர்கள் என்று பொருளல்ல. இருப்பினும் மற்றறொருவரோடு நெருங்கி இருக்கும் போது காயம் படத்தக்கதாயும் இருக்கும். ஆயினும் உண்மையான நட்பில் வெளிப்படை தன்மையும் உண்மை தன்மையும்

இருக்கும். ஒருவனுக்கு நட்பை குறித்ததான பயம் இருக்குமானால் அவன் தன்னையே "எதைப்பார்த்து நான் பயப்படுகிறேன்" என்று கேட்க வேண்டும். கண்ணாமூச்சி போக்குடன் நட்பைத் தேடுவது மிகவும் வருந்தத்தக்கது.

நான் யார் என்று உனக்கு சொல்ல நான் ஏன் பயப்படுகிறேன் என்ற தன்னுடைய புத்தகத்தில் ஜான் பவல் ஒரு மனிதனின் உள்ளான பயம் மற்றும் மற்றவர்களிடம் நடந்து கொள்ளும் விதங்கள் பற்றி பேசுகிறார். இப்புத்தகம் தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கான சுயஅறிவுடை நிலையின் மீதான அற்புதமான நுண்ணறிவுகளை வழங்குகிறது. தோழமையைத் தேடும்போது முதலாவது ஒருவன் தன்னுடைய உணர்வுகளோடு பகிர்ந்து அவற்றை சரியான இடத்தில் வைத்து தன்னுடைய தனிப்பட்ட லாபத்திற்கென கையாள வேண்டும். தனக்குவெளியே இருக்கும் உலகத்தோடு சுமுகமான உறவில் இருப்பவரே ஒரு பூரண மனித சுபாவமுள்ள நபர் என ஜான் பவல் கருத்தை வெளியிடுகின்றார்.

மற்றவர்களிடம் பயத்துடன் இருப்பதோடு சில சமயங்களில் தங்களைத் திருப்திபடுத்திக்கொள்ளவும், ஈடு செய்து கொள்ளவும் பலதரப்பட்ட விளையாட்டுகளையும் ஆடுவார்கள். மற்றவர்களுடைய தனிப்பட்ட நடத்தை மிகைப்படுத்தப்பட்டோ தடுக்கப்படவோ கூடாது. மேலும் சிலர் பல்வேறு சூழல்களில் இந்த இருவெளிப்பாடுகளை குறிப்பிட்டோ அல்லது இடைமறித்து பேசியோ தற்காத்து கொள்வார்கள். முதன்மையானது நம்மிடம் உள்ள பொருட்களை மறுத்து பிறரிடம் கொடுப்பது, ஆனால் அடுத்ததோ மற்றவர்களின் நற்பண்புகளை நமக்கு தெரிவிக்கும் நாம் அவர்களை வணங்குவதுபோல.

நியாயப்படுத்துதல் தன்னை நியாயந்தீர்க்க ஒருமுறை ஒரு முன்குறித்த முடிவு. தன்னுடைய மதிப்பீடுகளில் பிதற்றுதல் போன்றவை, பயத்திற்கு மற்றுமொரு நடத்தைகள். இந்த மாதிரியான பயம். நட்பை தொடங்குமுன்னே பகிரப்பட வேண்டிய ஒன்று. உன்னதமான நட்புறவை மிரட்டுகிறவராக நாம் மற்றவருக்கு போலியாக வாழ முடியும். ஆனால் அது ஒரு நிஜமான திறப்போடுகூட வெளிவர வேண்டும்.

நாம் நிஜமான ஒரு நட்புறவை தேடாவிட்டால் நம்முடைய காரணங்களில் ஏதோ தவறு இருக்க வேண்டும். உண்மையிலேயே ஒரு

தனியாக இருக்கும் நபர் காயப்பட்ட ஆவியோடு இருப்பவர். தன்னை மற்றவருடன் ஈடுபடுத்திக்கொள்ள விரும்பமாட்டார். அவர் தனக்கே அன்புள்ளவராக இருக்கமாட்டார். ஏனெனில் தன்னிடம் உள்ள குறையை மற்றவர்கள் கண்டுபிடித்துவிடுவார்கள் என்பதால் சமுகத்தின்படி இம்மாதிரியான மக்கள் மேலோட்டமாக விளையாடினாலும் ஆழமான இருதயத்தில் அந்த தனிநபர் தனிமை உணர்வோடுதான் இருப்பார்.

இந்த உலகில் என்னுடைய தனிப்பட்ட பிரச்சனைகளை நான் எப்படி கையாளப்போகிறேன் என்று நீங்கள் ஆச்சரியப்படலாம். பலர் இந்த விதிமுறைகளை அறியாமல் நட்புறவில் நுழைந்து தன்னனையும் மற்றவர்களையும் காயப்படுத்தி முடிக்கிறார்கள்.

பின்வரும் முறையை நன்கறிந்து ஒரு தனிப்பட்ட குணமாக்கும் இடத்தை கண்டுபிடித்தல் நலம். எப்படி நண்பர்களை ஜெயிப்பது என்ற தனது புத்தகத்தில் டாலே கார்னிகி மக்களை கையாள்வதை பற்றி ஒரு விரிவான விளக்கத்தை தருகிறார். ஆனால் இங்கு நான் எப்படி நண்பர்களை ஜெயிப்பதற்கான என்னுடைய சொந்த சூத்திரத்தை தொகுத்திருக்கிறேன்.

**மற்றவரிடம் மெய்யான ஆர்வத்தை உண்டாக்க வேண்டும்**

நம்மில் பலர் தனிமை உணர்வால் பாதிக்கப்பட்டு நமக்கு ஒருவரும் இல்லை என்று அடிக்கடி வருந்துகிறோம். நாம் எழுந்து நமக்கு கிடைக்கும் ஒருவரை அணுகி பேச வேண்டும். மற்றவர் உங்களை விட முக்கியமானவர் என்று கருதி அவருக்கு உதவி செய்ய வேண்டும். தனிமையானவர் என்ற நிலையிலிருந்து வெளியேறி, தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நிலைக்கு ஒரு முடிவு கட்டுங்கள். மற்றவர்களை நம்புதவற்கு ஆரம்பித்து மற்றவர்களிடம் ஈடுபடுங்கள். காரணமில்லாத விரோத நோக்குகளை தவிர்த்து சீரான மனோபாவத்திற்கு ஒரு வாய்ப்பளியுங்கள். உங்களுடைய கடந்தகால அனுபவங்கள் இங்கு சோதிக்கப்பட வேண்டாம். மேலும் உங்களை சுற்றியுள்ள மனிதர்களிடம் உங்கள் தொடர்புகளை வெளிப்படையாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களைச் சுற்றி ஒரு மூடியை கட்டிக்கொண்டிருக்கும்போது உங்கள் நட்பு பயனற்றதாகிவிடும். அநேக வேளைகளில் சிலர் நிராகரிக்கிற நியாயந்தீர்க்கிற விலக்குகிற சுவர்களை கட்டுகிறார்கள். நாம் நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இடையே உள்ள

வேலிகளையும், தடைகளையும் களைய வேண்டும். மற்றவர்களிடம் நாம் ஆர்வமுள்ளவர்களாக வேண்டும் என்றால் இந்த களைதல் ஒரு முழு மனதுடன் கூடிய முயற்சியாக இருக்க வேண்டும்.

**2. மற்றவர் கூறுவதை கவனிப்பதற்கு உங்களை அர்ப்பணியுங்கள்**

கவனிப்பது என்பது ஒரு அழகிய கலையாக அழைக்கப்படுகிறது. இன்னும் அநேகர் பயிற்சி செய்ய இது ஒரு கடினமான திறன் என்று சுட்டிகாட்டப்படுகிறது. ஆனாலும் அழகான நட்புறவுகளுக்கு இது ஒரு அத்தியாவசியமான திறன். ஆனால் புறக்கணிக்கப்படுகிறது.

மக்களை புரிந்து கொள்ள நான் கேட்க முயற்சிக்க வேண்டும்
அவர்கள் சொல்லாததையும்,
அவர்களால் சொல்லவே முடியாமல் போவதையும்
- ஜான் பவல்

உன்னுடைய சிறிய பார்வை ஆரம்பத்தில்
மூடாமல் விடும் என்னை
நான் என்னை மூடிக் கொண்டாலும்
விரல்களாக
நீ எப்போதுமே இதழ் இதழாக திறப்பாய்
ஊற்று திறப்பைப் போலென்னை.
- கம்மிங்க்ஸ்

முழுவதுமாக வளர்ந்துவிட்ட ஒரு மனிதன் வெளியுலகுடன் அர்த்தமுள்ள ஆழமுள்ள தொடர்பை எப்போதுமே வைத்திருப்பான் என்கிறார். ஜான் பவல், அவன் தனக்குரியதை கவனிப்பதைவிட வெளியுலகின் குரலுக்கு கவனமாயிருப்பான். மற்றவர்களை கவனித்தால் மட்டுமே நட்புறவை நாம் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

**3. ஆழமான நட்புறவுக்கு தீர்மானியுங்கள்**

நட்புறவில் எதையும் எதிர்ப்பார்த்தல் கூடாது. அநேகர் ஏதாவது கிடைக்கும் என்று நட்புறவு கொள்கிறார்கள். இதில் ஏமாற்றமும் விரோதமும் வரக்கூடும். ஒருவனுக்கு கொடுப்பதாலே மட்டுமே நட்புறவு ஆழமாகிவிடாது. என்று தமிழரிடையே ஒரு பழமொழி உண்டு. ஒருவனுக்கு கொடுப்பதால்

நாம் முடிவில்லாத நட்புறவை நிலைநிறுத்த முடியாது. நண்பரின் ஒவ்வொரு தேவையையும் நாம் சந்திக்க இயலாமல் போகிறோம். சிலர் நல்ல ரம்மியமான நட்புறவை ஏற்படுத்தினாலும் அவர்கள் நோக்கம் வேறாக இருக்கும். அவர்கள் தொல்லைதருபவர்களாகவும் மாறிவிடுகிறார்கள். நீங்கள் அதிலே ஊறியும் போக வேண்டாம், உறிஞ்சவும் வேண்டாம். நட்புறவை ஆழப்படுத்துவதற்கு முதல்படி அதை விரிவாக்குவதாகும். நிஜமாகவே இந்த தீர்மானம் வாஸ்தவமானதுதான்

ஒரு தீர்மானத்தை விரிவாக்கு
தன்னை பிறரோடு உறவுகொள்ள
முதலில் தன்னிடமே சூழ்ந்த உறவுமுறை
கடைசிபரியந்த நட்புறவிற்காக
யாரொருவர் மற்றவரோடு உறவாடும்போது
தனிமையாக இனி என்றும்
வாழ்வதில்லை. –ரிக்ஸ்

நம்மை நாமாகவே ஒத்துக்கொள்ளும் ஒரு திறமைதான் ஒரு உறவுமுறை கட்டுவதற்கு முக்கியமான ஆதாரப் பொருளாய் இருக்க முடியும். மேலும் நம்மை நிஜம் என்று பிறர் அறிந்து கொள்ளும் மனிதனாக இருப்பதுமே.

**4. எப்போதுமே மற்றவரை முக்கியப்படுத்தி நடத்த வேண்டும்.**

மக்கள் எப்போதுமே, எல்லா வழிகளிலும் ஒருவரிலிருந்து ஒருவர் வித்தியாசப்படுகிறார்கள், இதுதான் நட்புறவை ஊக்கமூட்டுவதாகவும், உயிரோட்டமுள்ளதாகவும் செய்கிறது. நண்பராக இருப்பதின் மூலைக்கல் நாம் பிறரை சமமாக நடத்துவதிலுள்ளது. பின்வரும் குறிப்பை வைத்துக்கொள்ளவும். உன்னை கருதுவதுபோன்று பிறரையும் கருதவேண்டும். உன்னுடைய நண்பரைப்பற்றி குறைகூறவோ, பரிகசிக்கவோ கண்டனம் செய்யவோ வேண்டாம். உண்மையான முழு இருதயத்துடனான பாராட்டுதல்களைகொடு. உனக்கு என்னதான் தேவையிருந்தாலும் நண்பரின் ஆர்வத்தின்மீது பேசு. உன்னுடைய நண்பரை நீ முதல் மனிதனாக வை. ஒவ்வொரு சந்திப்பிலும் அவரே முக்கிய பொருளாக இருக்கட்டும். அவர் முக்கியமானவர் என்று தோன்றும்படி மிக உண்மையுடன் செய். உன்னுடைய ஆர்வம் நிஜமானதாக இருக்கட்டும். மேலும் பிரதியுபகாரம் எதையும் பாராமல் மற்றவர்களை குறித்து பாராட்டும் போதும், உன் நண்பரை மிக முக்கியப்படுத்துவதில் கவனமாக இரு.

**5. மற்றவர்கள் பெலத்தையும், நற்குணத்தையும் வலியுறுத்துங்கள்**

மற்றவர்களின் பெலத்தை பாராட்டுவதிலும் அவர்களுடைய நற்குணங்களை மிகைப்படுத்துவதிலும் நாம் மிகுந்த கஞ்சத்தனமுள்ளவர்கள் என்பதை நான் அடிக்கடி கண்டுபிடித்திருக்கிறேன். ஆனால் மற்றவர்களுடைய சிறிய குறையை மிகைப்படுத்துவதில் அக்கறைகாட்டி அதைப்பற்றி பேசுகிறவர்களாயிருக்கிறோம். உங்களுடைய நண்பரின் சிறிய பெலத்தையும் நீங்கள் ஊக்குவித்தால் நீங்கள் அவரை கட்டலாம். சிறிய நல்லெண்ணம் பெரிதான எண்ணமாக வளரலாம். ஒழுங்குமுறையோடு உண்மையான நேரான ஊக்குவித்தல் இருப்பின், நட்புறவை நீங்கள் விரிவாக்கி வளர்க்கிறீர்கள்.

நீங்கள் உங்கள் நண்பரை ஊக்குவிப்பதால் அவரைவிட மேலானவர் என்று நினைக்காமல் நீங்கள் உருக்கத்துடன் நட்புறவை வளர்க்கும் ஒருவர் என்று ஒரு அற்புதமான எண்ணத்தைக் கொடுங்கள். எந்த சூழ்நிலையிலும் உங்கள் நண்பரை சிறுமைப்படுத்த வேண்டாம். நாம் எவ்வளவு அதிகமாக ஒரு நண்பரின் பெலவீனத்திலும், இயலாமையிலும் ஆலோசனை செய்கிறோமோ அவ்வளவு அதிகமாய் நாம் நட்புறவில் விரக்தியடைந்து விடுவோம். நாம் நம்முடைய நண்பரின் பாரத்தை சுமப்பவராகும்போது நாம் என்ன செய்வது நான் என் நண்பரின் இலக்காகிவிட்டேனே என்று முனுமுனுக்க தொடங்கிவிடுவோம். நண்பரைவிட நட்புறவின் முன்னேற்றத்தில்தான் வலியுறுத்தல் இருக்க வேண்டும்.

6. நட்புறவின் விலை: நம்முடைய நேரத்தை கொடுத்தல் உண்மை நிலை ஒப்புக்கொள்ளுதல் சகித்தல் ஆகிய பொருட்களின் கவலையே ஒரு கனி தருகின்ற நட்புறவிற்கு தேவை. பிரதியுபகாரமாக எதையும் எதிர்ப்பார்க்காமல் ஒருவருக்கு மற்றவர் தன்னை தாராளமாக அளிப்பதே நட்புறவிற்கான அடிப்படை தேவை.

ஒரு நண்பராதவதற்கு எந்த விலையும் இல்லை. தவிர
நண்பராக வேண்டும் என்ற விருப்பமே.

ஒரு மனிதனாவதற்கு எந்தவிலையும் இல்லை. ஆனால்
ஒரு முழுமையான மனிதனாவதற்கு அதிக விலையாகும்.
நாம் ஒவ்வொருவரும் நம்முடைய தன்னலத்தை

தியாகம் செய்தால் நாம் ஒருவருக்கு இனிமையான
நண்பராக முடியும். ஆகவே நாம் நண்பராயிருப்போம். - ரிக்ஸ்

**நட்புறவின் அனுகூலம்**

தேற்றுபவராக வேண்டுமானால் ஒருவர் தன்னையே தேற்ற வேண்டும்.

யாருக்கு ஆறுதல் வேண்டுமோ
மற்றவரை தேற்ற ஆரம்பியுங்கள்
நீங்கள் ஆறுதல் பெற்றவராக
உங்களை தேற்றிக்கொள்ள
யாருக்கு உற்சாகம் வேண்டுமோ
மற்றவரை உற்சாக மூட்ட ஆரம்பியுங்கள்
நீங்கள் ஒரு கருவியாக மாறி
உங்களை உற்சாகப்படுத்திக்கொள்ள
யாருக்கு அன்புகூற வேண்டுமோ
மற்றவரை நிஜமாக அன்புகூற ஆரம்பியுங்கள்
நீங்கள் உங்களையே அன்புகூறுகிறவராக ஆக
யாருக்கு வாழ்க்கையில் அனுபவம் தேவையோ
அர்த்தமுள்ள நட்புறவை ஆரம்பியுங்கள்
நீங்கள் உங்கள் வாழ்வை இங்கேயே சிறப்பிக்க - ரிக்ஸ்

நண்பர் வேண்டாதவர் யாருமே இல்லை. 20 வருடங்களாக திருமணமான தம்பதியர் வாழ்க்கையில் விரக்தியுற்று சட்ட நீதிமன்றத்தில் விவாகரத்து கோருகிறார்கள். ஒரு அர்த்தமுள்ள நட்புறவை அவர்களிடையில் இதுவரை இல்லை என்பதே அதற்காக கொடுக்கப்பட்ட காரணம். நம் வாழ்வு மேலும் அர்த்தமுள்ளதாக மாற நாம் ஒவ்வொருவரும் நட்புறவு என்னும் கலையை பழகிக் கொள்வது அவசியமாகிறது.

உங்கள் வீட்டு அமைப்புகளில் இந்த கலையை ஆரம்பியுங்கள். அண்ணன், தங்கைகள், கணவன்-மனைவிகள், ஒருவருக்கொருவர் நல்ல நண்பராக இருத்தல் அவசியம். வளமிக்க ஒரு வாழ்க்கையே நமது தேவை. நமது வீட்டு அமைப்புகளில்லாமல் வேறு எங்கே தொடங்குவது? நம் வாழ்க்கை நமக்கு அனுகூலமாகிவிடுகிறது. அன்பு கூற அன்பு கூறப்பட

ஒரு தேவை உள்ளது. நட்புறவுடன் கூடிய ஒரு வாழ்க்கை வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் கொடுக்கிறது. நாம் இந்த கலையை கற்றுக்கொள்ள ஆரம்பிப்போம். வன்மம் எதிர்ப்பு தன்மை போன்றவைகளுக்கு வாய்புகள் குறையும். கடவுளைப்பற்றி கூறும்போது அவருக்கு நண்பர்கள் தேவை என்றும் சொல்லப்படுகிறது. எனவே அவர் இந்த உலகத்தை நேசித்தப்படியால் தன்னுடைய ஒரே குமாரனை இந்த உலகத்தின் மக்கள் தன்னுடைய நண்பராவாறென்று எண்ணி இந்த உலகத்திற்கு கொடுத்தார். நம்மில் லட்சோபலட்சம் பேர்களுக்கு நண்பர்கள் தேவை. எனவே ஒருவருக்கு நண்பராகிவிட ஆரம்பியுங்கள். ஏனெனில் நீங்கள் தனிமையாக இருக்கமாட்டீர்கள்,

**நினைவிற்கு**

நேர்மையாகவே எனக்கு உண்மையான ஒரு நண்பன் தேவை
மற்றவர்கள் என்னிடம் நண்பராகாதபடி எது தடுக்கிறது?

நேர்மையாக எனக்கு தெரியும் நான் அந்த வகையான நண்பன் இல்லையென்று உண்மையில்

மற்றவர்கள் தேடும் வகையில் அவர்தாமே என்னில் உண்மையான நட்பை கண்டறிவார்கள்

நேர்மையாக நான் மற்றவர்களுக்கு நண்பனாயிருக்கலாம், ஆனால் என் வார்த்தையிலும் செயலிலும் நான் நண்பனாயிருந்தால் மட்டுமே.

நேர்மையாக நான் என் கூட்டைவிட்டு வெளியே வர வேண்டும். என்னை மற்றவர்கள் கண்டு விரும்பும்போது நான் எனக்கே முதலில் நண்பனாகட்டும்,

பின்னர் எனக்கு ஒரு நண்பரை நான் கண்டுகொள்வேன்.

– ரிக்ஸ்

வார்த்தைகளையோ, நினைவுகளையோ அளக்காமல் ஒரு மனிதனுடனான பாதுகாப்பான உணர்வின் வெளிப்படையான ஆறுதலே நட்பாகும். நம்மை கொடுக்கும்போது நட்பு ஒரு சேவையாகிறது. மேலும் அது ஒரு சிறப்புரிமை கூட.

– ஜார்ஜ் எலியோட்

# 5. ஆறுதல்

தேற்றுதலும், உற்சாகப்படுத்துதலும், மனித சமுதாயத்திற்கு நிகரில்லா சேவை.

கடவுள் நமக்கு அருளிய கட்டளைகளில் முக்கியமானதும், முதன்மையானதுமான கட்டளை இதுவேயாகும். ஒருமுறை புத்தர் ஒரு கிராமத்தின் தெருவில் போதனை செய்து கொண்டிருக்கும் போது, மகனை இழந்த ஒரு தாய் புத்தரிடம் சென்று தன் குழந்தைக்கு உயிர் தரும்படி வேண்டினார். தன் குழந்தையை வெளியூருக்கு வியாபார நிமித்தமாக சென்றுள்ள தன் கணவர் வருவதற்குள் உயிர் மீட்டு தருமாறு மன்றாடினாள்.

புத்தர் அத்தாயிடம் தான் அக்குழந்தைக்கு உயிர் தருவதாக வாக்கு பண்ணி, இறப்பே இல்லாத வீட்டிலிருந்து ஒருபிடி கடுகை வார்பகிவந்தால் அவ்வாறு செய்வதாக கூறினார். அந்த தாய் நம்பிக்கையுடன் வீடுவீடாக சென்று விசாரித்தபோது. ஒரு வீட்டில் இரண்டு வருடத்திற்கு முன் அவர்கள் பாட்டனார் இறந்ததாக கூறினர். மற்றொரு வீட்டில் ஒருவர் அந்த வாரம் இறந்து விட்டதாக கூறினர். அத்தாய் திகைப்பூட்டும் அச்சத்தில் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் அழுகையும் கண்ணீரும் உள்ளது என்பதை அறிந்தாள்.

மரணம் ஒரு பொதுவான நிகழ்வு என்பதை அந்த தாய் உணர்ந்தாள். அது பல்வேறு வீடுகளில் பல்வேறு காலங்களில் நிகழ்வதை அறிந்து கொண்டாள். அது தான் வீட்டிலும் நடந்த ஒன்றுதான். அவள் உடனே புத்திரிடம் சென்று தனக்கு நல்லதொரு படிப்பினையை தந்தமைக்கு நன்றி கூறி, தன் மகனை நல்லடக்கம் செய்ய வீடு சென்றாள்.

உலகத்தில் எந்தவீடும் துன்பங்களையோ, கண்ணீரையோ சிந்தாமல் இல்லை. ஒருவரும் இவ்வுலகத்தில் கண்ணீர் சிந்தாமல் இல்லை. ஆண்டவர் அனைவருக்கும் கண்ணீரின் பாதையை நியமித்துள்ளார். ஆனாலும் அவர் அனைவருக்கும் தேற்றுதலையும், உற்சாகத்தையும் நியமித்துள்ளார். இயேசு கிறிஸ்து உலகத்திற்கு வந்து துன்பத்தில் உள்ளவருக்கு தேற்றுதலையும், உற்சாகத்தையும் தர விரும்பினார்.

ஆதாமுக்கும், ஏவாளுக்கும் இயேசு கிறிஸ்து தான் அனைத்தும் என கடவுள் ஏற்படுத்தினார். அவர்கள் கண்ணீருடன் விலைமதிக்க முடியா ஏதேன் தோட்டத்தை இழந்து வந்த போதும் அவர்களுக்கு ஆறுதல் அளித்தார். இயேசு கிறிஸ்து இவ்வுலகத்திற்கு வந்து கண்ணீரைத்துடைத்தார். தேற்றுதலைப் பேசவும், அமைதியை உருவாக்கவும் வந்தார். ஏசாயா 61-ஆம் அதிகாரத்தில் சொல்லப்படுவது என்னவெனில் தேற்றுதலுக்கான ஊழியம் கடவுளுக்கு விருப்பமான ஊழியம். இவ்வுலகில் மனிதர்களுக்கு கண்ணீரை வரவழைத்து துன்புறுத்துவது சாத்தானின் வேலை. அவன் மனிதர்களை துன்புறுத்தி வழிகாட்டுவான் அவனுக்கு மனிதர்கள் மகிழ்ச்சியோடு இருப்பது பிடிக்காது. அவர்கள் எப்போதும் கண்ணீருடன் இருப்பதுதான் பிடிக்கும்.

மனிதன் கண்ணீர் சிந்த வேண்டும் என்பது கடவுளின் எண்ணமல்ல. நம் வேதாகமத்தில் ஆண்டவர் மட்டுமே கண்ணீரைத் துடைத்தெறிய வல்லவர் என்று எழுதப்பட்டுள்ளது. ஆனால் அவர் யாரையும் கண்ணீர் சிந்தவிடுவதில்லை. சாத்தான் மட்டுமே அதை செய்ய முடியும். அவன் அமைதியை அழிப்பவன். நம்மை நடுங்க வைப்பவன், இரவும் பகலும் துன்புறுத்தச் செய்பவன்.

இவ்வுலகில் நோயும், தொல்லைகளும் இரண்டு வழிகளில் வரக் கூடியவை. ஒன்று இயற்கை, மற்றொன்று நம்முடன் இருக்கும் மனிதர்களால். கண்ணீர் வறுமையாலும், உடல் நலக்குறைவாலும், இயற்கையின் சீற்றத்தாலும் வரக் கூடியது. உலக மக்கள் தொகையில் முப்பது சதவீதம் இவ்விதமாக துன்பப்படுகின்றனர். மீதம் எழுபது சதவீதம் பொறாமை, குற்றம், அநீதி போன்றவற்றால் தன்னுடன் வாழும் மக்களால் துன்பம் அடைகின்றனர். இதற்கு காரணம் ஆன்மீக, நீதியின் அழிவுதான். வேதாகமத்தில் பல இடங்களில் இவ்வித துன்பத்தில் உள்ள மக்கள் தேற்றப்பட வேண்டும் என்பதையே வலியுறுத்துகின்றது. இயேசு கிறிஸ்து கூறுகின்றார். நான் உங்களுக்கு தேற்றுதலைத் தருவேன்.

ஆகையால் இயேசு கிறிஸ்து இவ்வுலகத்திற்கு அமைதியைத் தந்து பரலோகத்திற்கு சென்றார். நாம் அனைவரும் அவரின் பிள்ளைகள் என அறிவுறுத்தினார். அவரின் தேற்றுதல் ஊழியத்தை நாம் செய்ய வேண்டும். இவ்வூழியத்தில் நமக்கோர் பங்கு உண்டு. இதை நாம் நான்கு வழிகளில் செய்ய இயலும், என்பதை வலியுறுத்தினார்.

**1. உபசரித்தல் (அ) விருந்தோம்பல்**

தனக்கு எதிரிடையான புத்தியற்ற, குழந்தைத்தனம் உடைய, கணவனையுடைய அபிகாயில் என்ற புத்தியுள்ள பெண்மணி தாவீதிற்கும் அவர் ஜனங்களுக்கும் வேண்டிய தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து அநேக ஆசீர்வாதங்களைப் பெற்றாள். (1 சாமுவேல் 25ஆம் அதிகாரம்) நீங்கள் கூட உபசரிப்பவர்களாக மாறலாம். உபசரிக்கும் குணம் உள்ளவர்கள் எந்தவித நஷ்டத்தாலும் கஷ்டப்பட மாட்டார்கள். சாரிபாத்தின் விதவை எலியா தீர்க்கதரிசியை போஷித்ததையும், இவ்விதமாக பெரிய ஊழியத்தில் ஈடுபட்டதையும் நாம் மறக்க இயலாது. (1 இராஜாக்கள் 17ஆம் அதிகாரம்). பிறத்தியாருக்கும் உபசரிப்பைக்காட்டுங்கள், அதனால் நீங்கள் அறியாத தேவதைகளையும் உபசரித்தவர்களாவீர்கள்.

நம் கண்களை இயேசுவிற்கு ஏறெடுப்போம். அவர் நம் அனைத்திற்கும் அதிகாரி. நம் நம்பிக்கையை நேர்வழிபடுத்துபவர். அவர் சிலுவை பாரத்தை சகித்து அதனால் ஏற்பட்ட அவதூரை மனதால் ஏற்றுக் கொண்டார். அவர் ஆண்டவரின் வலது பாரிசத்தில் அரசாளுபவராக உள்ளார். (எபிரேயர் 12-2).

**2. கவனித்தலும் வீடு சந்திப்பதிலும்**

கிழக்கு நாடுகளில் துக்கத்தில் உள்ளவர்களை பக்கத்தில் நின்று தேற்றும் நல்ல வழக்கம் உள்ளது. இழப்புடையவர்களைத் தேற்ற ஒரு சமய சொற்பொழிவு தேவையில்லை. என்னுடைய தாயார் அடிக்கடி என்னிடம் மகனே, உன் சுற்றத்தாரின் விருந்தில் பங்கு கொள்ளாவிட்டாலும், உன் விரோதி துக்கத்தில் உள்ள போது அவனுடைய இழப்பில் பங்கு கொண்டால் அவனுக்கு அது ஆசீர்வாதமாக இருக்கும் என்று கூறுவார்கள்.

பவுல் கூறுகையில் நாங்கள் மாசிதோனியா வந்தபோது, இந்த உடலுக்கு ஓய்வில்லை. ஆனால் வெளியில் இருந்து வந்த குழப்பங்களால் துன்புறுத்தப்பட்டு பயத்தில் இருந்தோம். ஆனாலும் ஆண்டவர் மனந்தளர்ந்தவர்களை தேற்றினார். தீத்தின் வருகையால் எங்களைத் தேற்றினார். (2 கொரிந்தியர் 7:5,6) தீத்துவின் வருகையும் அவரைத் தேற்றியது. நீங்கள் கூட மற்றவர்களைச் சந்தித்து பேசும்போது தேற்றப்படுவதன் மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்பீர்கள். நீங்கள் அறிவுரையாலோ (அ) வார்த்தையாலோ தேற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால்

துக்கத்தில் உள்ளவர்கள் அருகே அமைதியாக நின்றாலே போதும். அதுவே பெரிய தேற்றுதலையும், ஆறுதலையும் தரும். அதன் பிறகு அவர்கள் அவருடனே ஏழு பகலும் ஏழு இரவுகளையும் உட்கார்ந்து கழித்தனர். ஒருவரும் அவரிடம் ஒரு வார்த்தை கூட பேசவில்லை. ஏனெனில் அவர் துயரம் எவ்வளவு பெரியது என்பதைக் கண்டனர். (யோபு 2:13)

உன் தேற்றுதல் ஊழியத்தில் நீ சொற்பொழிவோ அல்லது உன்னுடைய சொந்த கதையையோ விவரிக்கத் தேவையில்லை. அப்படி ஏதாவது கூறினால் கவனிப்பவர்களை சந்தோஷப்படுத்துவதற்கு பதில் அவர்களை குழப்பத்தில் ஆழ்த்த நேரிடலாம். ஒருமுறை நான் மணிலா மருத்துவமனையில் குருவாக பொறுப்பிலிருந்தபோது நான் அறைகளுக்கு செல்லுகையில் ஓர் அறைக் கதவைத் தட்டினேன். அவ்வறையில் இருந்த நோயாளி கோபமுற்று உள்ளேவராதே வெளியே செல் என்றார். நான் கதவருகே சிரித்தபடி நின்றபோது அவர் நீங்கள் இவ்விடத்தை விட்டு செல்லவில்லை எனில் நான் கூச்சலிடுவேன் என்றார். நான் அவரை மகிழ்ச்சிபடுத்த அறையை மூடிவிட்டு சென்றேன். சில நாட்கள் கழித்து மறுபடியும் அவரை சந்திக்க போனபோதும் அவர் என் வருகையை மறுத்துவிட்டார். எனினும் இவ்வாறாக என் வழியில் செல்கையில் அவரும் நானும் நண்பர்களாகிவிட்டோம்.

அவர் ஒரு மதகுருவிற்கும் தனக்கும் ஏற்பட்ட போராட்டத்தை விவரித்தார். அம்மதகுரு எவ்வாறு அவரைத் துன்புறுத்தினார் என்பதை மனதில் வைத்து தற்போது இவரை சந்திப்பதை மறுத்துள்ளார். நாம் கவனமாக இல்லாவிட்டால் இப்படிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் நம் வாழ்விலும் நடக்கலாம். நல்லது செய்வதாக எண்ணி தீமை செய்து எக்காரியத்தையும் முடிக்கக் கூடாது. மனதை புண்படுத்தும் துன்புறுத்தும் பேச்சை தவிர்க்க வேண்டும். அன்பின் செய்தியை கொண்டு வர வேண்டும். உன் கடந்த கால அனுபவத்தைப் பற்றி பேசக் கூடாது.

ஒருமுறை இலங்கை தமிழர்களிடம் பேசும்போது அவர்கள் கூறினதாவது எளிமையான உரையாடலுக்கு அவர்கள் கதை கூறுவதை பின்பற்றுவார்களாம். அவ்விதமான பேச்சில் எந்தவித வாதங்களோ, சண்டைகளோ ஏற்படுவதில்லை. மேலும் நாங்கள் பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்றால் அதற்கு வாக்குவாதம் சிறு பூசல் என்று அர்த்தமாம். அதற்காக

நாம் விவாதத்திற்குள் மாட்டிக்கொள்ள வேண்டாம். அமைதியாக பேசுங்கள், அமைதியான கதைகளை சொல்லுங்கள். நாம் கதை சொல்லும் போது குழந்தைகள் மகிழ்ச்சியுறவில்லையா? மற்றொரு கதை சொல்லுங்கள் என்று கேட்பார்கள் இல்லையா? நம் பேச்சும் பிறரை மகிழ்ச்சியடையும்படி செய்வதாகவும், காயப்பட்ட மனதிற்கு இதமளிப்பதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

### 3. உரையாடல் பேச்சும் கடிதம் எழுதலும்

இத் தேற்றுதல் ஊழியத்தில் உனக்குத் தேவையானது உன் நாவு. இந்த மூன்றரை அங்குலம் நீளமான நாக்கு சாவிற்கோ (அ) வாழ்விற்கோ பயன்படலாம். நீதிமொழிகள் 18:21-ல் எழுதியுள்ளது போல் மரணமும் ஜீவனும் நாவின் அதிகாரத்தில் இருக்கும். அதில் பிரியப்படுகிறவர்கள் அதின் கனியை புசிப்பார்கள். நீதி மொழிகள் 10ஆம் அதிகாரம் 1-9 வசனத்தில் சொற்களின் மிகுதியில் பாவமில்லாமற் போகாது. தன் உதடுகளை அடக்குகிறவனே புத்திமான். மத்தேயு 12ஆம் அதிகாரம் 34-37 வசனங்களில் விரியன் பாம்புக்கு குட்டிகளே நீங்கள் பொல்லாத வர்களாயிருக்க நலமானவைகளை எப்படி பேசுவீர்கள் இருதயத்தின் நினைவினால் வாய்பேசும்.

நீங்கள் யாரிடமும் பேச நினைத்தால் சங்கீதப்புத்தகங்களிலிருந்து ஒன்று (அ) இரண்டு வசனங்களை வாசித்து காட்டுங்கள், வேதாகமத்தை பற்றி கூறுங்கள், சங்கீதங்ளை வாசித்துக் காட்டுங்கள், பாடல்களை பாடுங்கள். அதைவிட்டு ஒருவருக்கு உன்னுடைய சொந்த கதைகள் நீ எப்படி ஒரு சாதாரண காயத்திற்கு பயந்தாய் என்று கூறினால் அவருக்கு புற்று நோயைப் பற்றிய பயத்தை நீ உருவாக்கிவிட்டாய் என்று அர்த்தம். கடவுள்தான் எல்லாவற்றையும் குணப்படுத்துபவர் என்று கூறும்போது, அவர்களுக்கு அவர் யார், எப்படிப்பட்டவர் என்ற ஆர்வம் உருவாகும். தேற்றுதல் ஊழியத்தில் எந்த தேவையற்ற வார்த்தைகளையும் பேசுதல் வேண்டாம். உங்களுக்கு அது தேவை என நினைத்தால், சங்கீதப் புத்தகத்தில் படித்துக் காட்டுங்கள் (அ) சங்கீதங்களை எழுதி அவர்களிடம் தரலாம். கடவுளின் சத்தியத்தை எடுத்து கூறி அவர்களுக்கு கடிதங்கள் எழுதலாம்.

---

கடந்த கால பிரச்சனைகளைப்பற்றி நினைக்க வேண்டாம். யோசேப்பை பாருங்கள். எகிப்தின் யாக்கோபின் மகன். அவனுடைய சகோதரன் அவனை ஒரு பள்ளத்தில் தள்ளினான். போர்த்திபாரின்

மனைவியும் அவன்மீது பொய் கூறினாள். ஆனால் கடைசியில் அவன் எகிப்தின் ஆளுநர் ஆனான். அவன் தன் விரோதிகளைக் கூட பழிவாங்கவில்லை. கடவுள் நமக்கு மற்றவர்களின் தீமைகளை மன்னித்து மறக்கும் பலத்தைக் கொடுத்துள்ளார். விரோதியை நமக்கு உட்படுத்தக்கூடாது. ஆனால் அவர்களைப் பற்றிய எண்ணங்களுக்கு உட்படுத்தப்பட்டு நன்றியுணர்வை உருவாக்க வேண்டும். நமக்கு அதிகப் பொறுமை தேவை. நம் நாவைக் கட்டுப்படுத்தி ஆண்டவரின் வார்த்தைகளுக்கு கீழ்ப்படியும் பலத்தைத் தர வேண்டும்.

போதகர். டி.எல்.மூடி ஒரு சுறுசுறுப்பான மனிதர். அவருக்கு வரும் கடிதங்களுக்கு அவரால் பதில் அளிக்கக்கூட நேரமிருக்காது. சில கடிதங்களை அவர்படிக்கும் வாய்ப்பு ஏற்படும். அவற்றில் சில உடல் நலக்குறைவு பற்றிய முறையீடுகள், சில சந்தேகங்களுக்கு பணிவான கடிதங்கள், அல்லது அவரது சொற்பொழிவு பற்றியுள்ளதாக இருக்கும். பதில்களை அவர் குழுவில் உள்ள அங்கத்தினர்கள் தான் எழுதுவாகள். ஒருமுறை ஒரு பின் தங்கிய கிராமத்தின் போதகர் ஒருவரிடமிருந்து வந்த கடிதம் அவரைக் கவர்ந்தது. அந்த போதகர் உடல் நலமின்றி படுக்கையில் இருந்தார். உடனே மூடி தன் கையாலேயே ஒரு கடிதத்தை எழுதினார். அவரே ஏழையாக இருந்தபோதும் தன் பாக்கெட்டிலிருந்து மூன்று பவுண்டுகளை எடுத்து அதை அஞ்சல் செய்தார்.

அக்கடிதத்தில் அன்பு சகோதரரே உங்கள் கண்ணீரையும், உடல் நலக்குறைவையும் ஆண்டவர் பாதத்தில் வைத்து உங்களைத் தேற்றும்படி மன்றாடினேன். உங்களை காண வேண்டும் என்று நினைத்தாலும், தூரத்தின் காரணமான என்னால் வர இயலவில்லை. நான் தொடர்ந்து உங்களுக்காக ஜெபிப்பேன். தயவு செய்து இணைத்துள்ள பணத்தை உணவு பெறுவதற்கும், மருந்து வாங்கவும் கட்டாயம் பயன்படுத்திக் கொள்ள மறக்க வேண்டாம் என குறித்திருந்தார். அக்கடிதத்தை படித்த ஏழை போதகர் படுக்கையிலிருந்து துள்ளி எழுந்தார் முற்றிலும் குணமடைந்தார்.

ஒரு பெரிய, சுறுசுறுப்பான கடவுளின் மனிதர், இவருக்காக ஜெபித்ததும், மூன்று பவுண்டுகள் பணம் உதவியதும் தான் சிறந்த சேவையாக இருந்தது. ஆகையால் அன்புடையவர்களே துக்கத்தில் உள்ளவர்களுக்கு உதவி செய்யுங்கள். துயரத்தில் உள்ளவர்களுக்கும் உதவுங்கள். அவர்கள் துயரத்தை அதிகப்படுத்தாதீர்கள்.

4. வெளிப்படையான உதவி

உதவி, பொருள் உதவி கூட தேவையுள்ளவர்களுக்கு தேற்றுதலைத்தரும். மாசிடோனியாவின் ஏழை கிறிஸ்துவர்கள் ஜெருசலேமின் பரிசுத்தவான்களுக்கு உதவினார். அவர்கள் அதிகாலையிலிருந்து இருட்டும்வரை கஷ்டப்பட்டும் அவர்களுக்கு 250 ரூபாய்கள் கிடைத்தது. அதில் 150 ரூபாய்கள் வரியாக எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டது. மீதியுள்ள 100 ரூபாய்களில் அவர்கள் குடும்பத்தை நடத்த வேண்டியிருந்தது. ஆனால் அவைகள் ஜெருசலேமின் பரிசுத்தவான்களுக்கு தேவையாயிருந்தது. என அறிந்து அந்த 100/- ரூபாய்களையும் அவர்களுக்கு கொடுத்தனர்.

நாம் 200 ரூபாய்கள் சம்பாதிக்கும் போது நம்மில் சிலர் 2 ரூபாய்களை துறவிகளைத் தேற்றுவதற்கு தரலாம் என்று நினைக்கலாம். ஆனால் அது தேற்றுதலைத் தராது. அவர்கள் அன்பில் பங்கேற்க நம்மிடம் உள்ளதை கொடுப்பது மட்டும் பெரிதல்ல. ஆனால் கிறிஸ்துவுக்குள் அவற்றைத்தியாக உணர்வோடு எண்ணுவது மட்டுமே நன்று. கிறிஸ்து செய்தது எந்த மனிதனும் பூமியில் அடைய முடியாதது. அவர் மனிதனாக இருந்து நமக்காக சிலுவையில் மரித்தார்.

தியாக உணர்வோடு தருதல் துறவிகளைத் தேற்றுதல் ஆகும் என்று வேதாகமம் சொல்லுகிறது. தொற்காள் துறவிகளின் துன்பத்தில் பங்கேற்க அவர்களுக்கு ஆடைகளை தயாரித்து கொடுத்து தேற்றினார். 2 தீமோத்தேயு 1ஆம் அதிகாரம் 16,18 வனங்களில் ஒநேசீப் பொருவின் வீட்டாருக்குக் கர்த்தர் இரக்கங் கட்டளையிடுவாராக. அவன் அநேகந்தரம் என்னை இளைப்பாற்றினான். என் விலங்கைக் குறித்து அவன் வெட்கப்படவுமில்லை. அவன் ரோமாவில் வந்திருந்த போது அதிக ஜாக்கிரதையாய் என்னைத் தேடிக் கண்டுபிடித்தான். அந்நாளிலே அவன் கர்த்தரிடத்தில் இரக்கத்தை கண்டடையும்படி கர்த்தர் அவனுக்கு அனுகிரகஞ் செய்வாராக. அவன் எபேசுவிலே செய்த பற்பல உதவிகளையும் நீ நன்றாய் அறிந்திருக்கிறாயே.

பவுல் சொல்லுகையில் அவர் என்னை அடிக்கடி உற்சாகப்படுத்துகிறார். நான் அன்புடன் உங்களுக்கு சொல்லுகிறேன். மக்கள் உங்களைக் காணும் போது, உன் பார்வையிலே அவர்கள் உற்சாகப்படவும், தேற்றப்படவும் வேண்டும். அதை விடுத்து உன் பார்வையிலேயே மக்கள் எதிர்க்கப்படக் கூடாது. அவர்கள் இரத்தம் நம்மைக் கண்டவுடன்

கொதிப்படையக் கூடாது. கடவுள் இவ்விதமாக முடிவு செய்யவில்லை. இது மாதிரி காரியங்கள் சாத்தானை சந்தோஷப்படுத்துவது. நமக்காக கிறிஸ்து இயேசு விட்டுச் சென்ற வழியும் தேற்றுதல் வழியும் தான்.

ஒரு சகோதரி ஒருமுறை இதைப்பற்றி தன் கருத்தைப் பகிர்ந்துக் கொண்டார். அவள் தன் கணவராலும், குடும்பத்தின் அங்கத்தினர்களாலும் அவர்களின் அரக்கத்தன்மையான நடவடிக்கையாலும் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டாள். இத்துன்பங்களுக்கிடையே அவள் ஒரு கனவு கண்டாள். அவள் கண்ணீர்விட்டழுது அக்கண்ணீரை ஒரு பாட்டிலில் எடுத்துச் சென்று இயேசு கிறிஸ்துவிடம் சேர்க்க தீர்மானித்தாள் அவள் அவரிடம் ஏன் இப்படி தாங்கமுடியாத கண்ணீர் விடும் நிலைக்கு என்னை ஆளாக்கினீர் என்று கேட்க எண்ணினாள். அந்த வழியே ஒரு பெண்மணி ஒரு குடத்தை தலையிலும் ஒரு குடத்தை இடுப்பிலும் சுமந்து வந்தாள். அந்தப் பெண்மணி இச்சகோதரியிடம் நீ எங்கே போகிறாய் என்று வினவினாள். சகோதரி 'நான் இயேசு வானவரைச் சந்திக்கச் செல்கிறேன்' என்றாள். அந்த பெண்மணி தன் குடங்களை கீழே இறக்கிவைத்து மூன்றாவது குடத்தை அந்த மூலையில் இருந்து எடுத்து வரும் வரை பார்த்துக் கொள் என்றாள்.

அவ்வாறு அப்பெண்மணி 3வது குடத்தை எடுக்கச் சென்றபோது சகோதரி கேட்டார் இந்த குடங்களில் என்ன உள்ளது. யாராவது அவளுக்கு உதவமாட்டார்களா என வினவினாள். அப்பெண்மணி மிக அவசரமாக சகோதரியே என் கண்ணீரை சுமக்க யார் உதவுவார்கள் என்றாள். அவற்றை நான் கடவுளிடம் தான் கொண்டு சென்று நான் எவ்வளவு கஷ்டப்படுகிறேன் என்பதைக் காட்டுவேன். திடீரென அச்சகோதரி தூக்கத்திலிருந்து விழித்தார். அப்போது தான் ஒரு பாட்டில் கண்ணீரை மட்டுமே ஆண்டவரிடம் கொடுக்க வந்தது பற்றி வெட்க மடைந்தாள். பூமியில் உள்ள புனிதர்கள் குடங்குடமாக கண்ணீரை சிந்தியுள்ளனர்.

எனவே சகோதரி தன் கஷ்டங்களை பெரிதுபடுத்தாமல் நான் மற்றவர்களைத் தேற்றுவேன், என்னுடைய துயரங்களைப் பெரிதாக எண்ணமாட்டேன் எனத் தீர்மானித்தார். நீ மற்றவர்களைத் தேற்றினால் நீ தேறுதல் அடைவாய். மத்தேயு-5 ஆம் அதிகாரம் 9ஆம் வசனத்தில் சமாதானம் பண்ணுகிறவர்கள் பாக்கியவான்கள், அவர்கள் தேவனை தரிசிப்பார்கள் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

யாரெல்லாம் அமைதியைக் கெடுக்கிறார்களோ அவர்கள் சாத்தானுடைய பிள்ளைகள். நீ மற்றவர்கள் கண்ணீர்விடவும், வலியை அனுபவிக்கவும், அவர்கள் உறங்காத இரவுகளையும் தருவாயானால் நீ கடவுளை விட்டு விலகுவதாக உணரவேண்டும். இன்றே நீ தீர்மானி மற்றவர்களை புண்படுத்தும் வார்த்தைகளையோ அல்லது மற்றவர்களின் மனதை வேதனைபடுத்துவதோ கூடாது. முடிந்தவரை உன்னால் பிறருக்கு தேற்றுதலையும், அமைதியையும் தரவேண்டும். மற்றவர்கள் காயத்தைக் குணப்படுத்துவது மட்டுமே உன்னுடைய செயலாக இருக்க வேண்டும்.

**சிந்திக்க**

தேற்று, ஆம் என்னுடைய மக்களைத் தேற்று. உன் ஆண்டவர் கூறுகிறார். ஜெருசலேமைத் தேற்று. பரலோக ராஜ்ஜியமே பாடு. பூமியின் மக்களே சந்தோஷப்படுங்கள், மலைகளே கர்த்தர் தம் மக்களை தேற்றியதற்காக சந்தோஷப்படுங்கள். அவருடைய துன்பப்பட்ட மக்களுக்கு கருணை உண்டாவதாக.

தேற்றுதல் அற்றவர்களைத் தேற்றுதல் கடவுளின் பிள்ளைகளுக்கு உகந்தது. என்னை பர்னாபா போன்ற மனிதனாக மாற்றும், தேற்றுதலின் குழந்தைகளாக எங்களை மாற்றும். நாங்கள் தேற்றுதலைத் தரும் மக்களாகவும் சமாதானத்தைத் தருபவராகவும் மாறக்கடவது. இந்நாளில் ஆண்டவர் எங்களுக்கு பலத்தை தந்து தேற்றுதலின் பிள்ளைகளாக மாற்றட்டும். கிறிஸ்துவின் பிள்ளைகளாக எங்களை சேர்த்து தேற்றுதல் ஊழியத்தைச் செய்யவும் எங்களை மாற்றும்.

மத்தேயு 5ஆம் அதிகாரம் 4ஆம் வசனத்தில் துயரப்படுகிறவர்கள் பாக்கியவான்கள், அவர்கள் ஆறுதல் அடைவார்கள். மற்றவர்களை ஆறுதல் படுத்துபவர்கள் பாக்கியவான்கள். அவர்கள் கிறிஸ்துவின் சீடர்கள் ஆவார்கள். ஆண்டவரே நாங்கள் உபசரிப்பு மிக்கவர்களாக மாற்றும்படி கேட்கிறோம். மற்றவர்கள் பிரச்சனைகளை காது கொடுத்து கேட்கும் பொறுமையை எங்களுக்குத் தாரும், எங்களுடையது பெரிது என்று எண்ணாமல் நாங்கள் எப்போதும் அமைதியான ஆறுதல் படுத்துபவராக உதவி புரியுங்கள். மற்றவர்களை புண்படுத்தாத வார்த்தைகளைப் பேசவும், இவற்றிற்கும் மேலாக எங்களை உடல் அளவில் உதவி தேவையானோர்க்கு உதவிபுரியவும் பலன்தாரும். இவையனைத்தையும் இயேசுவானவரின் இனிய நாமத்தில் கேட்கிறோம். ஆமென்.

# 6. உடல்

ஆண்டவர் பலவற்றையும் சிருஷ்டித்தார். மனிதன் பல பொருட்களைக் கண்டுபிடித்தான். ஆனால் எல்லாவற்றிலும் மேன்மையானது ஆண்டவர் உடலை வடிவமைத்தது தான். சங்கீதக்காரன் கூறுகிறான். ஆண்டவரே நான் உங்களைப் புகழ்கிறேன். ஏனெனில் நான் பயத்துடனும், ஆச்சரியத்துடனும் உருவாக்கப்பட்டேன். உம்முடைய காரியங்கள் அதிசயப்படத்தக்கவை. அவற்றை நான் முழுமையாக அறிந்திருக்கிறேன். (சங்கீதம் 139:14) மிகச் சிறந்த கவரக் கூடிய எந்திரம். அது தன்னைத்தான் பாதுகாத்துக் கொளக்கூடியது. நன்கு கணப்படுத்தக்கூடியது. தன்னைத்தானே உருவாக்கக் கூடியது. ஆனால் தற்காலத்தில் முன்னேறிய கலாச்சாரத்தில் உடல் ஒன்றுமே இல்லை என்ற போக்கு நிலவுகிறது. உன் உடலை உன் சௌகரியப்படி பயன்படுத்தலாம். சாப்பிட்டு சந்தோஷத்துடன் இருக்கலாம். ஏனெனில் நாளை நாம் இறப்போம்.

இத்தத்துவம் பொதுவாக சமுதாயத்தில் மக்களிடம் இடம் பெற்றுள்ளது. இந்த இடங்கொடுத்தல் தைரியமான தவறான பாதைகளில் செல்வோருக்கும், பொருளாதாரத்தில் உயர்ந்தவர்களையும் இந்த வகையில் சேர்கிறது. சில கலாச்சாரங்கள் பொதுவாக உடல் தீமையானது. அதனால் அதை அழித்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த நவீன கலாச்சாரத்தில் மற்றொரு தத்துவமும் உண்டு. மக்கள் உடலை பல வழிகளிலும் பயன்படுத்தும் ஒரு பொழுது போக்காக எண்ணுகிறார்கள். இன்னும் நிறைய சங்கங்கள் முக்கியமாக உடலை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதையும் வலியுறுத்துகிறது.

நாம் ஆண்டவரின் நியாயத் தீர்ப்பில் கட்டாயம் தோன்றிய நம் உடலால் செய்த காரியங்களுக்கான பலனை அடைந்தே தீர வேண்டும். அவன் செயத நல்லது (அ) தீமையானவற்றிற்கு பதில் அளிக்க வேண்டும்.

ஒரு நல்ல சரக்கு காப்பாளன் போல் நம் உடலை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதை உறுதிபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஆகையால் நாம் நம் உடலைக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். முதலாவது நம் உடலைப் பராமரிக்க வேண்டும். இரண்டாவது உடலைப் பயன்படுத்துவது.

**உடல் பராமரிப்பு**

நமக்குத் தேவையான உணவிருந்தால் உடலைப் பராமரிக்கலாம். நமக்கு அதிகமான உணவோ அல்லது மிகத் தாராளமான உணவோ மிக அவசியம். உணவிற்கு தணிக்கை தேவை. நம் ஆரோக்கியத்திற்கு எந்த வகை உணவு நன்மை தரும் என்று தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். நிறைய நல்ல காற்று, நல்ல வெளிச்சம், நாம் நலமுடன் வாழ அவசியம். ஊதாரித்தனமான உணவு தேவையற்றது. உணவு நிபுணர்கள் நல்ல பச்சையான புதிய, கலப்படமற்ற உணவைச் சாப்பிடுமாறு பரிந்துரைக்கின்றனர். அவை நிறைய வைட்டமின்களையும், தாதுக்களையும் கொண்டு உதவிபுரிகிறது. ஆனால் ஒருவர் நச்சுத்தன்மையுள்ள பொருட்களை உடைய உணவைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் அது உடலுக்கு ஊறு விளைவிப்பதாகும். நம் அனைவருக்கும் தெரியும் நாம் சாப்பிடும் வழக்கம். ஒழுங்கற்ற உணவு பழக்கத்தை ஏற்படுத்த உத்திரவாதம் அளிக்கிறது. நான் கவனித்திருக்கிறேன், நிறைய மக்கள் தடையில்லாமல் சாப்பிடுவதில் நினைவு அடைகின்றனர். அவர்கள் வீட்டு உணவு சாப்பிடுவதில் மகிழ்ச்சி அடைவதில்லை.

இந்த பழக்கம் உணவு வகையில் அவர்கள் வளர்க்கப்பட்ட விதம் தான் காரணம். இதை இன்னும் நல்லவிதமாக குறிப்பிட வேண்டும் எனில் அவர் உணவு பழக்கமும் நன்னடத்தையுமே உணவு பழக்கத்திற்கு காரணம். பொது இடங்களில் சாப்பிடும் போது ஒருவரும் பேராசையுடன் சாப்பிடக் கூடாது. உங்களுக்குத் தெரியும் நிறைய மக்கள் வாழ்வதே சாப்பிடுவதற்கு. நாம் வாழ்வதற்கு சாப்பிட வேண்டும். கிராமங்களில் ஒரு பழமொழி உண்டு. 30 வயதுகளில் உப்பின் அளவைக் குறை, நாற்பதுகளில் இனிப்பைக் குறை, 50 வயதுகளில் உணவைக்குறை. இப்படிப்பட்ட நல்ல அறிவுரைகளை சாப்பிடும் இடங்களில் வலியுறுத்துவது நலம்.

நம் உடல் நன்கு வேலை செய்ய ஏதாவது குடிக்க வேண்டும். ஆனால் நச்சுத்தன்மையுள்ள நம் உணர்வை இழக்க செய்யும், நம் நடத்தையை பாதிப்பவற்றை தடை செய்ய வேண்டும். நம் நடத்தையை பாதிப்பவற்றை தடை செய்ய வேண்டும். நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் எந்த பானமோ (அ) உணவோ நம்மை ஒழுங்கான இனமாக வைக்க உதவ வேண்டும். தமிழில் ஒரு பழமொழி உண்டு. அளவுக்கு அதிகமானால் அமிர்தமும் நஞ்சு என்று. நாம் எதை சாப்பிட்டாலோ (அ) குடித்தாலோ

அது நம்மை ஆரோக்கியமாகவும், ஒழுங்காணவையாகவும் வைக்க வேண்டும்.

எந்த உணவும் (அ) பானமும் இல்லாமல் உயிர்வாழ முடியாது, என்ற நிலை இருக்கக் கூடாது. உணவுப்பழக்கம் போதைப்பழக்கமாக மாறக்கூடாது. சில மக்கள் கூறுவர், சில பானங்களைக் குடிக்காவிட்டால் உயிர்வாழ முடியாது என்று எண்ணுவார்கள். ஓ... காப்பி இல்லாவிட்டால் அல்லது அது, இது, இல்லையென்றால் என்னால் முடியாது என்பர். இப்படி எண்ணுவது அப்பழக்கத்திற்கு போதையாதலை அதிகப்படுத்தும்.

எந்த உணவோ பானமோ நீ வாழ்வதற்கு தேவை எனில் அதைப்பற்றி சிந்திப்பது அவசியம். இங்கு ஒரு வார்த்தையைப் புகைப்பிடித்தலைப் பற்றி இந்த விஷயம் சுகாதார சந்தையில் பேசப்படும் பரவலான ஒன்று புகைப்பிடித்தல் உபயோகிப்பவரை பாதிப்பது மட்டுமல்லாமல் சுத்தமான காற்றை மாசுபடுத்துவதோடு மற்றவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும். அது புகைப்பிடிக்காதவர்களுடைய நுறையீல்களையும் பாதிக்கிறது. அந்த வழக்கம் குழந்தைகளையும் தூண்டி அவர்கள் நல்வாழ்வை பாதித்து அழிவுக்கு வழிகோலுவதாக அமையும்.

உங்களுக்குத் தெரியும் நிக்கோட்டின் இதயத்துடிப்பை அதிகரிக்கும், இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும், தமனிகளின் மையப் பகுதிகளில் உள்ள செல்களையும் பாதிக்கும். மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிறுவனங்கள் நமக்கு தேவையான தகவல்களையும், எச்சரிக்கையையும் தருகிறது. ஒவ்வொரு சிகரெட் பாக்கெட்டுகளின் மீதும் ஓர் எச்சரிக்கை உண்டு. புகைப்பிடித்தல் உடல் நலத்திற்கு கேடு என்று. இந்த எச்சரிக்கையைப் பற்றி நாம் அதிகமாக எண்ணுகிறோமா? உணவும், பானமும் நம் உடலைப் போஷிக்க வேண்டும். நாம் உணவிற்கும், பானத்திற்கும் அடிமையாகக் கூடாது.

மற்றொரு எச்சரிக்கையான வார்த்தை குடிப்பது பற்றியும், மருந்து மாத்திரை சாப்பிடும் வழக்கத்தையும் விரிவாக கூறப்பட்டுள்ளது. அது வாழும் முறையையே மாற்றக் கூடியது மட்டுமல்ல, வாழ்விற்கே தீங்கு விளைவிக்க கூடியது. இப்போது நமக்கு மருத்துவ நிபுணர்களும் மனநல மருத்துவர்களும் இந்த தீயப்பழக்கத்திற்கு தீர்வுத்தர விழைகின்றனர். இந்த பழக்கத்திலிருந்து நலம் பெற வேண்டும். எனில் இந்த புத்தகத்தின்

ஆசிரியைத் தொடர்பு கொள்ளலாம். இந்த மருந்து சாப்பிடும் வழக்கம் உள்ளவர்கள் வாழ்வில் அடைய வேண்டிய சாதனைகளையும், தன்னம்பிக்கையையும் இழக்கின்றனர்.

மிக் முக்கியமானது என்னவெனில் தன்னையே அழிக்கும் இவ்வலையில் இருந்து எப்படி மீளுவது என்பதை கற்றறிதல் வேண்டும்.

ஆய்வாளர்கள் கூறுகிறவர்கள். மது அருந்துதல் பழக்கத்தையும் ஆரம்பக்கால வாழ்க்கை முறையில் தவிர்க்க வேண்டிய ஒன்று என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். நாகரீக வாழ்வில் மனிதன் சிக்கிக் கொள்ளும் ஒவ்வொரு பிரச்சினைகளையும் குணப்படுத்த முடியும். உன் உடல் ஆரோக்கியத்தை பாது காத்துக் கொள். சந்தோஷமாகவும், அமைதியாகவும் வாழ். உன் உடலை ஆரோக்கியமாக பாதுகாத்துக் கொண்டால் உன் உடல் ஆண்டவர் வாழிடமாக மாறும். துறவிகள் கூறுவது போல் உடல் கடவுள் வாழும் கோயில் பழமையான துறவி திருமூலர் கூறுகிறார் உன் உடலை நீ அழித்துக் கொண்டால் உன் வாழ்வு அழியும், அது உன்னை நித்திய வாழ்விற்கு அழைத்துச் சொல்லாது என்கிறார்.

நம் உடலை புனிதமான முறையில் பாதுகாத்து நித்திய வாழ்வை அடைவோமாக. நாம் விளம்பரங்களில் தகுதிக்காக விரல்களுக்கிடையே சிகரெட் புகைப்பது, அல்லது நல்ல உடையணிந்து மது அருந்துவது போல் தோற்றங்களைக் கண்டு ஏமாற வேண்டாம். அவை ஒழுக்க முறைக்கு எதிரானது. மாயமான, இழிவான செயலும் ஆகும். யாராலும் ஒன்றைத் தோற்கடிக்கவோ (அ) குறிக்கோளை அடையவோ தீர்வு கண்டுபிடிக்க இயலாது. புகைப்படிப்பதாலோ (அல்லது) குடிப்பதாலோ தாங்கள் முழுவாழ்வை முடித்துக் கொண்டும், அழித்துக் கொண்டும் செய்வர்.

ஆடை என்பது நம் நாணத்தை மறைக்கக் கூடியதும், நம் உடலின் பெருமதிப்பைப் பாதுகாக்கவும் நம்மை அழகுபடுத்துவதாக இருக்க வேண்டும். நம் ஆடை நம் தத்துவத்தை வெளிப்படுத்துவதாக இருக்க வேண்டும். நாம் உயர்ந்த கருத்துக்களைத் திட்டமிட நம் ஆடை வழி கோலுகிறது. நம் ஆடையின் மூலம் ஆண்டவரை மகிமைப்படுத்தலாம். நம் ஆடைகள் மறியாதையற்ற முறையிலோ, மற்றவர்களைக் குற்றப்படுத்தும் விதத்திலோ இருக்கக் கூடாது. நம் ஆடைகள் தனித்தன்மை வாய்ந்ததாகவோ (அல்லது)

அறைகுறையாகவோ இருந்து மற்றவர்களை இடறல் அடைய செய்வதாக இருக்கக் கூடாது.

கடவுளின் பிள்ளைகள் என்பவர்களுக்கு அதிகமானபடியாக உடலின் தோற்றத்தை எடுத்துக் காட்டும் ஆடைகள் பொருத்தமானதல்ல. மற்றொரு விதத்தில் மதரீதியான சிறப்பு விளைவுகளை அடைய ஆடைகளின் வகைகள் எப்படியெல்லாம் இருக்க வேண்டும் என்று சட்டம் இயற்றுதல் கூடாது.

நம் உடலுக்கு சில பயிற்சிகள் தேவை. நம் உடல் பராமரிப்பில் அது மிக முக்கியமாக கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டியது ஒன்று. எல்லா பயிற்சிகளிலும் சுறுசுறுப்பான நடை மிகச்சிறந்த பயிற்சி. சுறுசுறுப்பாக நடக்கும் போது இதயத்துடிப்பு அதிகமாகும், சுவாசிக்கும் விதம் ஒரு மட்டத்தில் இருக்கும். நடை நம் வாழ்வில் அதிசயங்களைச் செய்யும் என்று மருத்துவ நிபுாணர்கள் கூறுகின்றனர். நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் தரும். நம் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக வைக்கவும், அழுத்தத்தை நல்ல முறையில் வைத்து நம் உடல் தசைகளுக்கு நல்ல தோற்றத்தையும், பலத்தையும் தர வல்லது.

ஆண்டவரால் படைக்கப்பட்ட 7வது நாள் அன்றாட வேலையிலிருந்து விடுபட்டு கடவுளைத் துதிப்பதற்காக மட்டும். அது வீட்டில் உட்கார்ந்து ஓய்வெடுப்பது என்று அர்த்தமில்லை. அன்றாட வேலையில் இருந்து மட்டும் ஓய்வு. அது முக்கியமாக கடவுளைத் தொழுவதற்கு மட்டுமே உகந்த நாள். இயற்கையின் மீது ஆண்டவர் ஏற்படுத்திய சட்ட திட்டங்களை உற்றுநோக்க வேண்டும். ஓய்வு எடுக்காமல் இருப்பது கடவுளின் சட்ட திட்டங்களுக்கு புறம்பானது. நீ சரியான முறையில் ஓய்வு எடுக்காமலும், உன் உடலை பராமரிக்காவிட்டாலும், நீ ஆண்டவரின் கட்டளைக்கு மீறி நடக்கிறாய் என்பது அர்த்தம்.

வேலை செய்யும் போது வேலை செய், விளையாடும் போது விளையாடு. ஆண்டவரை துதிக்க நினைக்கும் போது துதி. ஒவ்வொரு வேலை செய்யவும் சில நோக்கம் உண்டு. நீ அதிகப்படியாகவும் எதையும் செய்ய இயலாது. இரவு நேரம் ஓய்ந்த நேரம். சிலர் அதிகப்பட்ச வேலையை அவர்கள் நினைத்த நேரத்தில் செய்யலாம் என்று நினைக்கிறார்கள். நல்ல

ஓய்வுக்கு 6லிருந்து 8 மணி நேரம் உறக்கம் அவசியம். சிலர் பகல் நேரத்தில் தாங்கள் விரும்பியபடி உடலை பயன்படுத்தி, இரவில் வேலை செய்வர். இரவு நேரம் வேலை செய்வதற்கல்ல. அது ஓய்விற்காக மட்டுமே.

உனக்கு தினமும் ஓய்வு தேவை. மாற்று வேலை செய்பவர்கள் உறக்க நேரத்தையும், ஓய்வு நேரத்தையுமே மாற்றம் செய்கின்றனர். நீ அவ்வாறு செய்யக்கூடாது. இவ்வாறாக நம் உடலைப் பராமரிக்க வேண்டும். நாம் ஏன் நம் உடலைப் பராமரிக்க வேண்டும்? ஏனென்றால் இவ்வுடல் கடவுளால் நமக்கு கொடுக்கப்பட்டது.

**உடலின் பயன்**

முதலாவதாக நம் உடல் மனித தொடர்பிலிருந்து மனிதனின் ஆவிக்குரிய வாழ்வை ஸ்தாபிப்பதாக இருக்க வேண்டும். சிலர் இவ்வித தத்துவத்தை நம்புபவர்களாக உள்ளனர். அதாவது, நான் ஆவிக்குரிய வகையில் கடவுளிடம் சரியாக உள்ளேன். இல்லை நம் உடலுக்கு மற்றவர்களிடம் தொடர்பு கொள்ளும் மொழி உள்ளது. ஒரு பழமொழி நம் உடலின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்துகிறது. சுவரில்லாமல் சித்திரம் வரைய முடியுமா? இவ்வுடல் மூலம் நம் உள்ளுணர்வுகளை மற்றவர்களிடம் தொடர்புபடுத்தலாம். இது ஒருவருக்கொருவர் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்தும். நம் உடல் மற்றவர்களிடம் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்தும், பயன்படுத்த வேண்டும் நாம் உடல் மூலமாகத் தான் மனிதனாக வாழ முடியும்.

நம் உடல் கிறிஸ்து இயேசுவின் உயிர்த்தெழுதல் அடையாளத்தைப் பெற்றுள்ளது. புனித பவுல் எழுதியவற்றுள்ள 2 கொரிந்தியர் 4ஆம் அதிகாரம் 10ம் வசனம் கர்த்தராகிய இயேசுவினுடைய ஜீவனும் எங்கள் சரீரத்திலே விளங்கும்படி இயேசுவின் மரணத்தை எப்போதும் எங்கள் சரீரத்திலே சுமந்து திரிகிறோம்.

ஆகையால் நம் உடல் இயேசு கிறிஸ்துவின் அடையாளங்களைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். இவ்வுடல் ஆவியானவர் வாழுமிடமாக இருக்க வேண்டும். நாம் ஆவியானவரின் ஆலயமாக இருக்க வேண்டும். நம் முழு உடலையும் புனித சொத்தாக வைத்திருக்க வேண்டும். ஆண்டவருக்கு புனிதராக இருக்க வேண்டும்.

நாம் நம்மை நாமே மறுத்தல், தொந்தரவுகளுக்கு உள்ளாகாமல் நம் உடலைப் புனிதமாக வைத்திருக்க வேண்டும். சில நேரங்களில் நாம் தெய்வ பயத்தில் சில தேவைகளையும் மறுத்து வாழ்தலும் கடவுளை மகிமைப்படுத்த செய்யும் செயல். அதிகப்படியான உபவாசம், பிராத்தனை, சில நிறங்களில் உள்ள ஆடைகளை அணிதல், ஆபாரணங்களை உதறித்தள்ளுதல், அல்லது ஆபரணங்களை அணிதல் போன்ற செய்ய வேண்டியவை, செய்யக் கூடாதவை என்பது மனிதன் உண்டாக்கிய சட்டதிட்டங்கள். இவை எல்லாம் இயேசு கிறிஸ்துவின் உடலில் உள்ள அடையாளங்கள் அல்ல.

சில மக்கள் தலையை மூடிக் கொள்வது ஆன்மீகம் என நினைக்கின்றனர். ஒருவர் நிறைய புதிய தத்துவங்களை ஆன்மீக அடிப்படையில் கண்டுபிடிக்கலாம். ஆனால் கடவுளின் ஆன்மாவிற்கு எந்த உறைவிடமும் இல்லை. மனிதனின் உடலைத் தவிர சில மக்கள் நினைக்கலாம், செய்ய வேண்டியவற்றைச் செய்தாலே புனிதமாகலாம் என்று. சிலர் செய்ய வேண்டாததைச் செய்யாமலிருந்தால் புனிதமாகலாம் என்று நினைப்பார்கள். உன் உடலை உண்மையாகப் பயன்படுத்துவது என்பது உன் உள்ளம் கடவுளிடம் தொடர்பு பெற வேண்டும்.

உன் உடல் உயிருள்ள தியாகத்தல் அர்ப்பணிக்க வேண்டும். உன் உடலை பரிசுத்தமாக உன் ஆண்டவருக்காக பாதுகாத்துக் கொள். ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவை உன் உடலில் நீ ஏற்றுக் கொள். உன் வாழ்வில் இயேசு கிறிஸ்து வாழும்படி உன்னை மாற்று. ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவை உன் உடலில் நீ ஏற்றுக் கொள். உன் வாழ்வில் இயேசு கிறிஸ்து வாழும்படி உன்னை மாற்று. ஆண்டவர் உன் உடலை அவர் சாயலாக உண்டாக்கினார், அது தீமையானதல்ல. உடல் ஆண்டவருக்கு புனிதமாக இருக்க வேண்டும். ஆகையால் நம் உடலை முபமையாக கடவுளுக்கு அர்ப்பணித்து பராமரிக்க வேண்டும்.

நாம் இயேசு கிறிஸ்துவுக்கு பணிவிடைக்காரராக இருக்க, நம் உடலுக்கும் நல்ல பணிவிடைக்காரர்களாக இருக்க வேண்டும். அப்போது தான் ஆண்டவர் இயேசு கிறிஸ்து நம்மில் வாழ்வார். நீ நினைவுப்படுத்திக்கொள், இயேசு கிறிஸ்து இவ்வுலகில் தீய ஆவியாக வாழ்பவரல்ல. அவர் வாழ்வதற்கு உடல் தேவை. நாம் அவரின் உடலாக

வாழ வேண்டும். நம் உடல் புனித ஆத்மா வாழும் இடமாகப் பயன்பட வேண்டும்.

நம் உடலை ஆண்டவருக்குத்தர வேண்டும். இயேசு கிறிஸ்து வாழுமிடமாக வேண்டும் உடலை பராமரிக்கும் போது பயன்படுத்தும் போது நமக்கு ஒரு கொள்கை இருக்க வேண்டும். கர்த்தருக்குள் புனிதமாக வாழ வேண்டும். ஜான் வெஸ்லி என்ற உபதேசியாரின் கருத்தும் அதுவே. ஒரு நல்ல பணிவிடைக்காரன் கர்த்தருக்குள் புனிதமானவனாயிருக்க வேண்டும். அவன் உடலால், அவன் தான் கர்த்தரின் கட்டளைக் கேற்ப தன் உடலை பயன்படுத்துபவன்.

சிந்திக்க

1 கொரிந்தியர் 8ம் அதிகாரம், 8ம் வசனம்

போஜனமானது நம்மை தேவனுக்கு உகந்தவர்களாக்க மாட்டாது. எதனால் எனில் புசிப்பதினால் நமக்கு ஒரு மேன்மையுமில்லை. புசியாதிருப்பதினால் நமக்கு ஒரு குறைவுமில்லை.

1 கொரிந்தயர் 10:31

ஆகையால் நீங்கள் புசித்தாலும், குடித்தாலும், எதைச் செய்தாலும். எல்லாவற்றையும் தேவனுடைய மகிமைக்கென்று செய்யுங்கள்.

1 கொரிந்தியர் 6:12,13,19 வசனங்கள்

வசனம்-12 எல்லாவற்றையும் அனுபவிக்க எனக்கு அதிகார முண்டு. அகிலும் எல்லாம் தகுதியாயிராது. எல்லாவற்றையும் அனுபவிக்க எனக்கு அதிகாரமுண்டு, ஆகிலும் நான் ஒன்றிற்கும் அடிமைப்பட மாட்டேன்.

வசனம்-13 வயிற்றுக்குப் போஜனமும், போஜனத்துக்கு வயிறும் ஏற்கும். ஆனால் தேவன் இதையும், அதையும் அழியப்பண்ணுவார். சரீரமோ வேசித்தனத்திற்கல்ல, கர்த்தருக்கே உரியது. கர்த்தரும் சரீரத்திற்கு உரியவர்.

வசனம்-19 : உங்கள் சரீரமானது, நீங்கள் தேவனாலே பெற்றும், உங்களில் தங்கியும் இருக்கிற பரிசுத்த ஆவியினுடைய ஆலயமாயிருக்கிறதென்றும், நீங்கள் உங்களுடையவர்களல்ல என்றும் அறிவீர்களா?

நம் உடல் மண்ணால் ஆக்கப்பட்டது. நம் உடல் எவற்றாலும் அழியக்கூடியது. உடல் வாழ்வின் மூலம் தெய்வீக காரியங்களை அனுபவிக்க இயலும். மாமிச உடலுடன் இருக்கும்போது கடவுளிடம் தொடர்பு கொள்ள முடியும். மனித உருவில் இயேசு கிறிஸ்து இவ்வுலகில் வாழ்ந்தார். மனித சமுதாயத்திற்கு இரட்சிப்பை ஈந்தார். உடல் பாவமில்லை. இயேசு கிறிஸ்து மானிடராய் அவதரித்த போது அவர் தன்னையே அனைத்து உலக பாவங்களுக்கும் தியாகமாய் அமைத்தார்.

இயேசு கிறிஸ்து கூறினார், அவர் இவ்வுலகை தன் மரணத்தினால் வென்று உயிர்த்தெழுதலை ஈந்தார். மறுபடியும் உயிர்த்தெழுந்த உலகின் இரட்சகர் ஆனார். நாம் உயிர்த்தெழுதலும், பரலோகமும் இயேசு கிறிஸ்துவின் உடலால் நமக்கு கிடைத்தது. நாம் உடலால் செய்யும் காரியங்கள் ஆண்டவரின் நியாயத்தீர்ப்பிற்கு கொண்டு செல்லப்படும்.

# 7. நாவு

புகழ் பெற்ற தமிழ்ப் புலவர் திருவள்ளுவர் தனது இரண்டடி குறளிலே நமது சரீரத்தின் மிகச் சிறிய அலவயமாகிய நாவின் வல்லமையைக் குறித்து திரும்ப திரும்ப எழுதியுள்ளர். நமது வாழ்வை மேம்படுத்தும் வண்ணமாக, இந்த நாவின் வல்லமையை எப்படி உபயோகிக்க வேண்டும் என்பதை மிக விரிவாக தனது குறட்பாக்களிலே எழுதியுள்ளார்.

நமது சரீரத்திலே, பார்வைக்கு காணப்படக்கூடாத அளவுக்கு மிகச் சிறிய அவயமாக நாவு இருந்த போதிலும், அது ஒரு மனிதனுடைய வாழ்விலே மிகப் பெரிய பங்காற்றுவதாக உள்ளது. ஒரு மனிதனுடைய வாழ்வை ஆக்கப்பூர்வமாக மாற்றுவதற்கோ அல்லது அழிவுக்கு நேராக நடத்துவதற்கோ உரிய வல்லமை உடையதாக உள்ளது. இந்தப் பகுதியிலே நாவின் பாதுகாப்பான உபயோகத்தைக் குறித்து பார்ப்போம்.

நாவின் வல்லமை : முன் கூறியது போல ஒரு வல்லமையுள்ள வாழ்வை உருவாக்குவதோ அல்லது வாழ்வை அழிப்பதோ நாவுக்கு முடியும். சரியான வார்த்தைகளைப் பேசுவதையும், எப்பொழுதும் அர்த்தமற்றதை பேசிக் கொண்டேயிருப்பதை தவிர்ப்பதையும் நாம் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். நமது வாழ்வைக் கட்ட உதவியாக இருக்கும்படி நாவை ஆண்டு அடக்கிக் கொள்ளும் திறமையை நாம் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒருமுறை கூறப்பட்ட வார்த்தைகள் ஒருவரது வாழ்வுக்கோ சாவுக்கோ காரணமாக அமையலாம்.

நாவின் திறனை மேம்படுத்த அதைக் கட்டுப்படுத்த நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நமது பாவத்துக்கு எதிராக போரில் வெற்றி பெறவும், நமது நற்குணங்களை வளர்த்துக் கொள்ளவும் நமது வாயின் வார்த்தைகளின் மேல் நமக்க கட்டுப்பாடு இருக்க வேண்டும்.

வாழ்வும், சாவும் நாவின் வல்லமையில் உள்ளது. அதைத் தவறாக உபயோகிப்பவர்கள் அதன் பலனை அனுபவிப்பார்கள்.

மரணமும் ஜீவனும் நாவின் அதிகாரத்தில் இருக்கும் அதில் பிரியப்படுகிறவர்கள் அதின் கனியைப் புசிப்பார்கள். நீதி 18:21.

நீ உன் வாய் மொழிகளால் சிக்குண்டு, உன் வாயின் வார்த்தைகளால் பிடிப்பட்டால், என் மகனே உன்னை விடுவித்துக் கொள்ள என் வார்த்தைகளைக் கேள். நீதி 6:2

மூடனுடைய வாய் அவனுக்குக் கேடு. அவன் உதடுகள் அவன் ஆத்துமாவுக்கு கண்ணி. நீதி 18:7

நீதிமானுடைய வாய் ஜீவ ஊற்று, ஞானமுள்ளவனின் உதடுகள் ஆரோக்கியத்தைத் தரும். சாந்துமுள்ள நாவு ஜீவ விருட்சம்.

ஏற்ற சமயத்தில் சொல்லப்பட்ட வார்த்தை வெள்ளித்தட்டில் வைக்கப்பட்ட பொற் பழங்களுக்குச் மானம். நீதி 25:11

கெட்டவார்த்தை ஒன்றும் உங்கள் வாயிலிருந்து புறப்பட வேண்டாம். பக்தி விருத்திக்கு ஏதுவான நல்ல வார்த்தை உண்டானால் அதையே கேட்கிறவர்களுக்கு பிரயோஜனம் உண்டாகும்படி பேசுங்கள். எபே 4:29

அவனவனுக்கு இன்னின்படி உத்தரவு சொல்ல வேண்டுமென்று நீங்கள் அறியும்படிக்கு உங்கள் வசனம் எப்பொழுதும் கிருபை பொருந்தினதாயும், உப்பால் சாரமேறினதாயும் இருப்பதாக. (கொலே 4:6)

சிற்றுந்தை ஓட்டுவதோ அல்லது மீதிவண்டி ஓட்டுவதோ வண்டியை மதிப்பதினாலோ அல்லது வேகத்தை அதிகப்படுவதினாலோ அல்ல. மாறாக மிதிவண்டியின் கைப்பிடியையும், சிற்றுந்தின் ஓட்டுநர் சக்கரத்தையும் இயக்குபவதினால் மட்டுமே. நாவும் அது போல தான். நல்ல பேச்சுதிறனுடன் பேசுவது, நாவை சரியாக உபயோகிப்பது அல்ல. நாம் எப்படிப் பேசுகிறோம் என்பதே நாவின் சரியான உபயோகமாகும். நாவினால் நாம் அன்பை வளர்க்க முடியும். அன்போடு உண்மையைப் பேசுவதின் மூலம் நாம் அன்றாட ஜீவியத்தில் வளர முடியும்.

ஒரு மூடனுடைய மனம் அவன் வாயிலிருக்கிறது. ஆனால் ஒரு ஞானியின் வாய் அவன் மனதில் இருக்கிறது என்பது உண்மையான கூற்று.

நமது மனதிலே உருவாகும் திறன் நாவின்மூலம் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. ஆகவே தீமையினின்று விலகி ஓடுவது எத்தனை விவேகமானது!!! ஒரு ஞானவான், கேட்கிறவர்களுக்குப் பிரயோஜனம் உண்டாகத்தக்கதாக தன் வார்த்தைகளைக் கவனமாகத் தெரிந்தெடுத்து, விவேகமாகப் பேசுகிறான். கிறிஸ்து மக்களோடு பேசும் போது அவர்கள் புது ஜீவனையும், சுகத்தையும் அடைந்தனர். அவருடைய வார்த்தைகள் மனிதனுடைய ஆவியின் இருளை ஊடுருவிச் சென்றது. இந்த வல்லமை உனக்கும் கிடைக்க முடியும். உன்னுடைய தகுதியின்மையையும் பாவத்தையும் அறிக்கையிட்டு, சுகத்தைப் பெற்றுக்கொள். இயேசு கிறிஸ்துவே இரட்சகர் என்று அறிக்கையிடு, அவர் உனக்கு வாழ்வையும் உன் நாவுக்கு வல்லமையும் அளிப்பார்.

**தவிர்க்க வேண்டிய ஆபத்துக்கள்**

பரிசுத்த யூதா அப்போஸ்தலன், கிறிஸ்துவின் சீடர்களாகிய நாம் நாவை அடக்க வேண்டியதின் அவசியத்தைக் குறித்து எழுதுகிறார். அவருடைய பொதுவான கடிதத்தில் நாவை காட்டுத் தீயிக்கும், ஆயுதத்துக்கும், ஒரு பெரிய கொடிய வன விலங்குக்கும் ஒப்பிடுகிறார். நாவு ஒரு கொடிய விஷம். ஆகவே இதை நாம் மனதில் கொண்டு, உக்கிராணத்துவத்தோடு நாவைக் காக்க வேண்டும். சரீரப்பிகாரமான காயங்கள் குணப்படுத்தப்படலாம். ஆனால் நாவின் தவறுதலான வார்த்தைகளால் குணப்படுத்தக் கூடாத காயங்கள் ஏற்படும். முதலாவது நாவினால் ஏற்படக் கூடிய தீமைகளைக் குறித்த எச்சரிக்கையைப் பெற்றுக் கொள்வோம். அப்பொழுது தமது நாவை நாம் எப்படி உபயோகமுள்ள நல்ல காரியங்களுக்காக உபயோகிக்க வேண்டும் என்பதை தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

ஒரு சபையில் ஒரு இளைஞன் எல்லா மக்களோடும் மிகவும் அவமரியாதையாய் நடந்து கொண்டிருந்தான். சபை போதகர் அவனைத் தனியே அழைத்து அவனுக்கு புத்திமதி கூறினார். அவன் மறுமொழியாக, ஐயா, எங்கள் வீட்டில் நாங்கள் சாப்பிடும் நேரத்திலும், குடும்பமாய் அறையில்

அமர்ந்திருக்கும் போதும் என் பெற்றோர் மற்றவர்களை குறித்து பேசும் காரியங்கள் என்னை மிகவும் பாதிப்பதாக இருந்தது. அதனால் நமது சபையிலுள்ள ஒருவரைக் குறித்தும் எனக்கு மதிப்போ நல்லெண்ணமோ கிடையாது. சபை மக்களுடனோ அல்லது கடவுளுடனோ எந்த தொடர்பும் வைத்துக் கொள்ள நான் விரும்பவுதில்லை. கடவுள் இருக்கிறாரா அல்லது இல்லையா என்ற பெருத்த சந்தேகம் எனக்கு உண்டு என்று கூறினான்.

மதியீனமான வார்த்தைகள் இளைஞரின் வாழ்விலே அழிவை ஏற்படுத்தும். தங்களது குழந்தைகள் கேட்கத்தகாத காரியங்களைக் குறித்த பேச்சுக்களை தவிர்க்கும் பெற்றோர் ஞானமுள்ளவர்கள். பொதுவான இடங்களிலே மற்றவர்களைக் குறித்து தவறாக பேசுவதை தவிர்க்க வேண்டும். புத்தியீனமான வார்த்தைக்ள மனிதரை காயப்படுத்தும். அதன் விளைவாக புண்கள் ஏற்படும். மற்றவர்களின் காயங்களை ஆற்ற நாம் நாவை பயன்படுத்த வேண்டும். வருத்தத்தில் உள்ளவர்கள் ஆறுதல் படுத்த நாம் நாவை உபயோகிக்க வேண்டும்.

பொய் நாவு கர்த்தருக்கும் மனிதருக்கும் அருவருப்பானது. தன் நாவை தவறாக பயன்படுத்துவர்கள், நியாயத்தீர்ப்புக்கு உள்ளாவார்கள் மற்றவர்களைப்பற்றி அவதூறாக பேசுவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். நமது வாழ்விற்கே கேடு விளைவிக்கும் மனக் கொந்தளிப்புகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். தங்கள் நாவை அடக்காத அநேகருண்டு. தாங்கள் பேச நினைக்காத சில சொற்களை தவறிச் சொல்பவர்களும் உண்டு. சோம்பத் திரிந்து அலப்புகிற நாவைக் குறித்து நாம் எச்சரிக்கையாய் இருத்தல் வேண்டும் அநேகர் அலப்புகிற நாவை உடையவர்கள். அவர்கள் தங்களையும் தங்கள் குடும்பத்தினரையும் கெடுத்துக் கொள்கிறவர்கள். அநேகர் எளிமையுள்ளவர்கள் போல பாவனை பண்ணி தங்கள் வார்த்தைகளால் தங்கள் வாழ்வை கெடுத்துக் கொள்கிறார்கள். உங்களது உரையாடல்களில் "நாங்கள் ஏழைகள்". "எங்கள் எளிமையான வீட்டிற்கு வாருங்கள்" "நாங்கள் உபயோகமற்றவர்கள். தயவு செய்து எங்கள் வீட்டில் சாப்பிடுங்கள்" என்ற வாசகங்களைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

இப்படிப்பட்ட வாசகங்கள் மூலம் நாம் மிகவும் தாழ்மையுள்ளவர்கள் என காட்டிக் கொள்பவர்கள் என நினைக்கிறோம். ஆனால் நமது வாழ்வின் உண்மை என்ற குணம் இதனால் அழிக்கப்படுகிறது. இதைப் போன்ற

போலி அறிக்கைகளை நாம் தவிர்க்க வேண்டும். நாம் பேச வேண்டிய நேரங்களிலே நாம் ஏராளமாய் பேச வேண்டும். நாம் பேச கடமைப்பட்டுள்ள சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. அந்த வேளைகளில் நாம் மௌனமாயிருப்பது, நாம் மற்றவர்களைக் குறித்து அனியாயமாய், அடங்காமல் பேசுவதைப் போன்று தீமையை விளைவிப்பதாகும்.

சில சமயங்களில் நமது வார்த்தைகள் நம்மையே அடிமைப்படுத்துவதாகக் கூட அமையும் குற்றவாளியானவன் தற்காப்புக்காக பேசாமல் மௌனமாயிருக்க உரிமை உண்டு. ஆனால் தவறாக பேசப்படும் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் அவனது உரிமையை பாதிக்கும் என சட்டம் கூறுகிறது. இது நமக்கும் பொருந்தும்.

நான் உங்களுக்குக் கூறுவது என்னவென்றால் நாம் பேசும் ஒவ்வொரு தவறான வார்த்தைக்கும், நியாயத்தீர்ப்பின் நாளிலே நாம் கணக்கு ஒப்புவிக்க வேண்டும். ஏனென்றால் நமது வார்த்தைகளாலே நாம் நீதியாக்கப்படுகிறோம், அதே வார்த்தைகளாலே நாம் நியாயம் தீர்க்கப் படுகிறோம். மனுஷர் பேசும் வீணான வார்த்தைகள் யாவையும் குறித்து நியாயத்தீர்ப்பு நாளிலே கணக்கு ஒப்புவிக்க வேண்டும். ஏனெனில் உன் வார்த்தைகளினாலே நீதிமான் என்று தீர்க்கப்படுவாய் அல்லது உன் வார்த்தைகளினாலே குற்றவாளி என்று தீர்க்கப்படுவாய் என்று இயேசு கூறினார். (மத்தேயு 12:36,37)

"தீயினால் சுட்ட புண் ஆறும் ஆனால் நாவினால் சுட்ட புண் ஆறாது" என ஒரு தமிழ் திருக்குறள் கூறுகிறது. கிறிஸ்துவின் சீடர்களாகிய நாம் நமது நாவைப் பிறரைப் புண்படுத்த உபயோகிக்கக் கூடாது. ஒருவன் தன் சகோதரனை சரீரத்திலே காயப்படுத்தினால், பின்பு மனந்திரும்பி மன்னிப்ப பெற வாய்ப்புகள் உண்டு. ஆனால் கோபத்தினால் மனம் புண்படும் வார்த்தைகளைக் கூறினால் மறுபடியும் முழுமையான சீர்பொருந்துதல் நடைபெற அதிக வாய்ப்புகள் இல்லை.

**நாவை உபயோகிக்கும் விதங்கள்**

மிருகங்கள் தங்கள் நாவை எவ்விதம் பயன்படுத்து என்பதை கவனித்து நாம் நம்மை மேம்படுத்திக் கொள்ள சில உண்மைகளை அறியலாம். நாவு உணவின் சுவையை அறியவும், உண்டு மகிழவும்

சந்தோஷம், துக்கம் இவற்றை வெளிப்படுத்தவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மேலும் மிருகஜீவனாங்கள் தங்கள் அன்பையும், நன்றியையும் வெளிப்படுத்த நாவினால் நக்கி அதை வெளிப்படுத்துகின்றன. சில மிருங்கள் தங்கள் குட்டிகளையும், தங்கள் எஜமானரின் கைகளையும் நக்குகின்றன. நாமும் நமது நாவினால் கர்த்தரைப்பாடி புகழ்ந்து நமது அன்பை வெளிப்படுத்தலாம்.

மிருகங்கள் தங்கள் நாவைத் தங்கள் காயங்களை நக்குவதற்கு பயன்படுத்துகின்றன. இச்செயல் காயங்களை குணப்படுத்தும் தன்மை உள்ளது. நாமும் நமது நாவை காயம் கட்டுதற்கு பயன் படுத்தலாம். தகுந்த சமயத்தில் கூறப்பட்ட ஆறுதலான வார்த்தைகள் கிலேயாத்தின் பிசின்னதவத்தைப் போன்று காயத்தை ஆற்றக்கூடியது.

**நாவின் வல்லமையை மேம்படுத்துதல்**

மற்றவர்களின் வாழ்வைக் கட்டுவதற்கும், உற்சாகப்படுத்துவதற்கும், ஆறுதல் படுத்துவதற்கும் நாம் வார்த்தைகளை பயன்படுத்த வேண்டும். மற்றவர்களை ஆறுதல்படுத்தும் வார்த்தைகள் நம்மையும் ஆறுதல் படுத்தும். நாம் பேசும் போது சத்தியத்தை அன்போடு பேச வேண்டும். நமது நாவு கிருபை பொருள்தினதாய் இருக்க வேண்டும். மற்றவர்களின் நற்செய்கைகளைத் தாராமாகப் புகழ வேண்டும். ஆண்டவருக்கு நன்றி செலுத்த வேண்டும், பிறரிடம் அன்பின் வார்த்தைகளை கூறல் வேண்டும். அன்போடும், சாந்தத்தோடும், தாழ்மையோடும் மற்றவர்களின் குற்றம் குறைகளை எடுத்துக் கூறி அவர்களைத் திருத்தல் வேண்டும் அவர்கள் குன்றிப் போகும்படி ஒரு போதும் பேசக்கூடாது.

வாழ்வைக் குறித்த தொலை நோக்கையும், தைரியத்தையும் மற்றவர்களிடம் ஊக்குவிக்க சரியான வார்த்தைகளைத் தெரிந்தெடுத்து பேச வேண்டும். கோபத்தை ஆறப்பண்ண மெதுவான (பதிலைகி) கூற வேண்டும்.

எந்தக் காரியத்தையும் நிரூபிக்க வேண்டி, வாக்குவாதங்களோ, எதிர்மறையான கருத்துக்களை கடுஞ்சொற்களால் தெரிவித்தலோகூடாது. சண்டைகளை உண்டாக்குகிற புத்தியீனமான பேச்சுகளை தவிர்த்தல் வேண்டும். மற்றவர்களை அவதூறாக பேசும் வார்த்தைகளை பேசி நேரத்தை

வீணாக்கக்கூடாது. ஏனென்றால் இவைகள் மற்றவர்களால் புண்படுத்தப்படுவதோடு பேசுபவர்களையும் ஆபத்துக்குள்ளாக்குகிறது. இதுபோன்ற வார்த்தைகள் உறவுகளை முறித்து, பகையை உண்டாக்குகிறது. "டயா போலே" என்ற கிரேக்க பதத்துக்கு "இரட்டை-நாவு" என்று அர்த்தம் இரட்டை நாவு என்றால் அவதூறு பேசும் நாவு என்று அர்த்தம்.

அவதூறு பேசுகிறவர்கள் "பொய்யின் பிதா" வாகிய பிசாசின் பிள்ளைகள். நமது நாவு மற்றவர்களைக் கட்டுகிற பணியில் தொடர்ந்து செயல்பட வேண்டுமானால், நாம் மரியாதையுடன் பேச படிக்க வேண்டும். "காந்தி" என்ற படத்திலும், மகாத்மா காந்தியின் சுய சரிதையிலும் இருந்து நாம் இந்த அரிய குணத்தை கிறிஸ்து இயேசுவிடம் இருந்து அவர் கற்றுக் கொண்டார் என நாம் விளங்கிக் கொள்ள முடிகிறது. ஏனெனில் அவர் தன் வாழ்விலே

"தீயவைகளைப் பேச மாட்டேன்
தீயவைகளைப் கேட்க மாட்டேன்
தீயவைகளைப் பார்க்க மாட்டேன்
தீயவைகளைப் பரப்ப மாட்டேன்"

என்ற தீர்மானத்தை எடுத்திருந்தார். இங்கிலாந்து நாட்டை சீர்திருத்திய பிரபல பிரசங்கியர் ஜான் வெஸ்லி நாவை பயன்படுத்துவதைக் குறித்து பின்வருமாறு கூறினார். "நீ ஒரு தீமையை பார்க்க நேர்ந்தாலும், ஒரு தீமையைக் குறித்து கேட்க நேரிட்டாலும், அதைக் குறித்து பேசாமலிருக்கக் கூடிய சக்தி உன்னிடம் உண்டு. இதன் மூலம் நீ பரிசுத்தத்தில் வளர முடியும்" நமது வல்லமையின் உறைவிடம் இயேசு கிறிஸ்துவே. நாவை கவனமாக பயன்படுத்துவதின் மூலம் நாம் கிறிஸ்துவின் பிள்ளைகள் என்று மற்றவர்களுக்குத் தெரிவிப்போம்.

இந்தியாவிலே மக்கள் ஒரு மண் பாண்டத்தை வாங்க வேண்டுமானால் அதை விரல்களால் தட்டிப் பார்ப்பார்கள். அதன் மூலம் அதை சோதனை செய்வார்கள். தட்டும் போது ஏற்படும் ஒலியை வைத்து அது நல்ல பாண்டமா அல்லது விரிசல் உள்ளதா என அறிய முடியும். இதை நானே அநேக முறை செய்துள்ளேன். சத்தம் நல்லதாக இருந்தால் அந்த பாண்டம் உபயோகத்துக்குப் ஏற்றது. இல்லையென்றால் அந்தப் பாண்டம் தரமானது அல்ல. அதுபோலவே ஒரு மனிதனுடைய பேச்சிலிருந்து அவன் மூடனா அல்லது புத்திசாலியா என அறிந்து கொள்ளலாம். தத்துவ

ஞானி சாக்ரடீஸ் நீ ஏன் உன்னை வெளிப்படையாகக் காட்டிக் கொள்கிறாய்? நீ மௌனமாயிருந்தால் புத்திமான் என்று எண்ணப்படுவாய் என்று கூறியிருக்கிறார். ஆகவே நாமும் நமது வாயை ஞானம் விளங்கத் திறந்து நம்மை புத்திசாலியாகவும், கிறிஸ்துவின் பிள்ளையாகவும் நிரூபிப்போம். நமது தாடைகளின் பின்னே நமது நாவை பத்திரமாகப் காத்துக் கொண்டால், நமது எதிரியின் போர்வாளை நாம் செயலிழக்கச் செய்ய முடியும்.

பின் வரும் சொற்களை நினைவில் கொள்வோம். ஒவ்வொரு வலிமையான ஆயுதத்துக்கும் ஒரு மூடி அல்லது உறை உண்டு. ஆனால் மிகக் கொடிய ஆயுதமான நாவுக்கு முடியோ, பூட்டோ கிடையாது. முப்பந்திரண்டு பற்கள் பொறுத்திய இரு வாய்த்தாடைக்குள் பத்திரமாக மூடிக் காக்கப் பழக வேண்டும்.

யாக்கோபு 4:6ல் தேவன் பொருமையுள்ளவர்களுக்கு எதிர்த்து நிற்கிறார் தாழ்மையுள்ளவர்களுக்கோ கிருபையளிக்கிறார். தாழ்மையான எவனும் தன் நாவை கவனக்குறைவாக உபயோகிக்கமாட்டான். தேவனுக்கு முன்பாக தாழ்மைப் படு. அவர் உன்னை உயர்த்துவார் என்றுள்ளது.

நமது இருதயத்தை தேவனுக்குக் கீழ்படித்தும் படியாக ஏற்கனவே நாம் அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளோம். ஆனால் யாக்கோபு நமது நாவை தேவனுக்கு அடிமைப்படுத்தும்படி நமக்குப் போதிக்கிறார். நாம் நமது நாவைக்குறித்து நல்ல உக்கிராணக்காரராய் இருப்போம். ஒரு சீனப் பழமொழி இவ்வாறு கூறுகிறது.

“மூன்று அங்குல நீளமுள்ள நாவு ஆறடி மனிதனைக் கொல்லக் கூடியது.”

எனக்கு இருப்பது ஒரு சிறிய நாவு.
அதன் மீது எனக்கு கட்டுப்பாடு உண்டா?
தேவனால் புகழ நான் அதை பயன்படுத்துகிறேனா?
மற்றவர்களின் காயத்தை என் வார்த்தைகளால் ஆற்றுகிறேனா?

சங்கீதம் 140:1-3
கர்த்தாவே பொல்லாத மனுஷனுக்கு என்னைத் தப்புவியும்

கொடுமையுள்ளவனுக்கு என்னை விலக்கி இரட்சியும்.
அவர்கள் தங்கள் இருதயத்தில் பொல்லாப்புகளைச் சிந்தித்து
யுத்தம் செய்ய நாள்தோறும் கூட்டங் கூடுகிறார்கள்.
சர்ப்பத்தைப் போல தங்கள் நாவைக் கூர்மையாக்குகிறர்கள்
அவர்கள் உதடுகளின் கீழ் விரியன் பாம்பின் விஷயம் இருக்கிறது.
(சங்கீதம் 140:1-3)

# 8. எனது அயலான்

நாம் நமது அயலானைக் குறித்து மிகுந்த பொறுப்பு உள்ளவர்களாக இருத்தல் அவசியம். ஒரு நல்ல சமுதாய வாழ்வு அமையதக்கதாக நாம் அயலாருடன் நல்ல உறவுகளை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வாழ்வு வளமுள்ளதாக இருக்க, மலர்ந்த முகத்தோடு அயலாரின்பேரில் அக்கரையோடு இருத்தல் வேண்டும். நியாயப்பிரமாணத்தை நன்கு அறிந்த ஒரு யூத நியாய சாஸ்திரி இயேசுவிடம் சென்று போதகரே நித்திய ஜீவனை சுதந்தரித்துக் கொள்ள நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? என்று கேட்டான். மற்றொரு கேள்வியை இயேசு அவனுக்கு பதிலாக கூறினார். நியாயப்பிரமாணம் என்ன கூறுகிறது? என்றார். அவன் பதிலாக கூறியது. உன் தேவனாகிய கர்த்தரிடத்தில் உன் முழு இருதயத்தோடும், உன் முழு ஆத்துமாவோடும், உன் முழு மனதோடும் அன்புகூறுவாயாக, உன்னிடத்தில் அன்புகூறுவதுபோல உன் பிறனிடத்திலும் அன்பு கூறுவாயாக, என்பதாக உபாகமம் 6:5ல் வசனத்தில் கூறியுள்ளது என்றான்.

இயேசு இவற்றை ஒத்துக்கொண்டார். இந்த கட்டளையைப் பெற்றுக்கொண்டதும், அவன் மறுபடியுமாக எனக்குப் பிறன் யார்? நான் அவனை நேசிப்பது அவசியமா? என்று கேட்டான்.

நாம் பிறரை நேசிப்பது கடவுள் நம்மிடம் எதிர்ப்பார்க்கிற காரியம். ஆகவே நாம் நமது பிறர் யார் என ஆராய்வோம். பிறர் அல்லது அயலார் என்பது நமது உறவினர் என்ற வட்டத்திற்கு வெளியேயுள்ள நமது உதவி தேவைப்படுகின்ற மக்கள். ஒரு சமுதாயத்தை உருவாக்க, சமுதாயத்தில் ஒருமைப்பாட்டை உருவாக்க நாம் நம் அயலானிடம் மிகுந்த பொறுப்புணர்ச்சியோடு நடந்துகொள்ள வேண்டும். இது ஒரு கிறிஸ்தவ கோட்பாட்டை அடித்தளமாகக் கொண்டது. சிங்கப்பூர் நாட்டிலேயே ஒரு நல்ல சமுதாயத்தை வளர்க்க இதைப்போன்ற ஒரு கிறிஸ்தவ கோட்பாடு இருந்ததற்காக நான் தேவனை ஸ்தோத்தரிக்கிறேன். பிறர்மீதுள்ள அன்பு என்னும் இந்த உயர்ந்த குணம் மிகுந்த கனிகளை கொடுக்கும். அயலாரிடம் பொறுப்புடன் நடந்து கொள்வதைக்குறித்து கிறிஸ்தவ வேதம் என்ன கூறுகிறது என ஆராய்வோம்.

**கடவுளிடம் அன்பு**

கர்த்தராகிய கிறிஸ்து அயலாரிடம் நாம் மிகுந்த பொறுப்புள்ள உக்கிராணக்காரனாய் இருக்க விரும்புகிறார். ஒரு நல்ல உக்கிராணக்காரன் கடவுளை உண்மையாய் நேசிக்கிறான். அதாவது முழு இருதயத்தோடும், முழு ஆத்துமாவோடும், முழு மனதோடும் நேசிக்க வேண்டும். சரீரப்பிரகாரமாய் ஆவிக்குரிய பிரகாரமாய் உணர்ச்சிபூர்வமாய், முப்பரிமாணங்களில் முழு ஆள்தன்மையுடன் ஆண்டவரை நேசித்தல் வேண்டும். அரைகுறை மனதுடன் ஒரு நல்ல உக்கிராணக்காரன் ஆண்டவரை நேசிக்க முடியாது. நம்மை நேசிக்கிற கடவுள், நம்மை முழுமையாய் அவருக்கும் அவரது வார்த்தைகளுக்கும் கீழ்ப்படிய அழைக்கிறார்.

நாம் கடவுளை வணங்குவது நாம் நினைக்கிறபடியோ நமது தேவைகள் நிறைவேறுவதற்காகவோ இருக்கக்கூடாது. உண்மையான தொழுகையாய் இருக்க வேண்டும். நமது வசதிக்கு தக்கதாக நாம் கடவுளை வடிவமைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. நாம் அவரை மிக நெருக்கமாக அறிந்து கொண்டாலொழிய அவரைப் புகழ்ந்து பாடுவதுபோன்ற காரியங்கள் நம்மை ஆவிக்குரிய எந்த ஒரு நிலைமைக்கும் அழைத்துச் செல்லாது, நமது வாழ்க்கையை அவருக்கு அர்ப்பணித்தல் வேண்டும். நமது முழு தன்மையையும் ஆண்டவரிடம் ஒப்படைப்பது மிகவும் அருமையானது. வங்கியின் சேமிப்பில் புத்தகம் வைத்திருப்பதாலோ அல்லது காசோலை புத்தகம் வைத்திருப்பதாலோ நமது கணக்கில் வங்கியில் பணம் இருக்கிறது என்று கூற முடியாது. நாம் நமது கணக்கிலே ஒழுங்காக பணம் சேமித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். நாம் ஆண்டவரை நேசிக்கின்றோம் என்றால் நமது தனிப்பட்ட வாழ்வில் ஆண்டவரிடம் ஒப்படைப்பது அவசியம். நமது வாழ்வை அவரிடம் ஒப்படைத்து அவரிடம் ஒரு தனிப்பட்ட உறவு வைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

**ஆண்டவரிடம் அன்புகூறுவதினால் என்ன செய்ய வேண்டும்**

நாம் உண்மையாய் ஆண்டவரை நேசிக்கும்போது நாம் அவரிடம் எதையும் கண்டபடி கேட்பதில்லை. மாறாக கடவுளின் சித்தத்துக்கு நாம் அடிபணிகிறவர்களாய் இருப்போம். நாம் கடவுளிடம் வைத்திருக்கும் அன்பு வெளிப்படையாய் தெரியவேண்டியதில்லை என நினைக்கின்றனர். ஆனால் அது நமது தனிப்பட்ட பொதுவாழ்விலே தெரியவேண்டும். அது

மற்றவர்களால் உணரப்பட வேண்டிய அனுபவம். நாம் உண்மையாய் ஆண்டவரை நேசித்தால் அவரது கட்டளைகளை அனுதினம் முழுமையாய் கடைபிடிப்போம்.

ஒரு இளைஞன் ஒரு பேருந்தில் பயணம் செய்துக் கொண்டிருக்கிறான். பயணச்சீட்டை சோதிக்கிறவர் அவனிடம் சீட்டைத் தரும்படி கேட்டார். அவன் ஒரு சீட்டை எடுத்துக் கொடுத்தான். அது ஏப்ரல் 1ம் தேதி என்று தேதியிடப்பட்டிருந்தது. பரிசோதகர் இது சரியானது அல்ல என்று கூறி அதை திரும்பக் கொடுத்தார். அந்த இளைஞன் இன்னொரு சீட்டைக் கொடுத்தான். அதுவும் சென்ற மாதத்தில் வாங்கப்பட்டது என அதையும் திரும்ப கொடுத்துவிட்டார். அந்த இளைஞன் அவசர அவசரமாக மற்றொன்றை எடுத்துக் கொடுத்தான். அதுவும் முந்தின நாளுக்குரிய சீட்டாக இருந்தது. அந்த பரிசோதகர் அந்த இளைஞனை நோக்கி உன்னிடம் ஆயிரம் சீட்டுக்கள் இருக்கலாம், ஆனால் இன்று பயணம் செய்யத் தேவையான சீட்டு உன்னிடம் உள்ளதா? என்று கேட்டார். இல்லாததால் அவனை தண்டிக்க அழைத்துச் சென்றார். இன்று நீ ஆண்டவரோடு சரியான உறவு கொண்டுள்ளாயா? இன்று உனது உறவு ஆண்டவரோடு புதுப்பிக்கப்படவில்லையானால் வேறு எந்த ஆவிக்குரிய அனுபவமும் பிரயோஜனமில்லாததாகும்.

**ஆண்டவரை நேசிக்கிறேன் என்பதன் அர்த்தம் என்ன?**

ஒரு நல்ல உக்கிராணக்காரன் தான் கடவுளை நேசிப்பதினால் பிறரையும் நேசிக்கிறான். கடவுளோடு அவனுக்கு இருக்கிற உறவைப் போலவே பிறரோடும் அவன் உறவு கொண்டிருப்பான். தேவனிடத்தில் நாம் கொண்டிக்கிற அன்பு நாம் பிறரை நேசிக்க தூண்ட வேண்டும். சிலர் நான் என்னுயை சுய சக்தியினாலே பிறரை நேசிக்கிறேன் என்பார்கள். தன்னைப்போன்ற எண்ணமில்லாத அயலாரை அவர்கள் நேசிக்கக் கூடாதவர்களாக இருப்பார்கள். ஆகவே அப்படிப்பட்ட அயலாரோடு அவர்கள் எந்த உறவும் வைத்துக்கொள்ள மாட்டார்கள்.

இன்னும் சிலர் "நான் கடவுளை அதிகமாக நேசிக்கிறேன். ஆனால் அதேபோன்று அயலாரை நேசிக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை" என்பார்கள். உன்னுடைய அயலானாயிருக்கிற சகோதரனை நீ நேசிக்காவிட்டால் நீ கடவுளை நேசிக்கிறாய் என்பதற்கு ஆதாரம் என்ன?

வேதம் "உன்னைப்போல் பிறனையும் நேசி" எனக்கூறுகிறது. அது கடவுளை நேசிப்பதின் தொடர்ச்சி. ஒருமுறை நான் அரும்பொருட்காட்சியகத்தைச் சுற்றி பார்க்கச் சென்றிருந்தேன். அநேகவிதமான காட்சிப்பொருட்களை வியந்து பார்த்துக்கொண்டிருந்த என்னை இரண்டு அழகான சித்திரங்கள் அதிகமாய் கவர்ந்தன. அவைகள் ஒன்றுபோல் தோன்றின. அவை இரண்டும் மூழ்கிக் கொண்டிருந்த இரண்டு படகுகளைச் சித்தரித்தன. கடல் மிகவும் கொந்தளிப்பாக இருந்தது. படகில் இருந்த மக்கள் கடலில் தூக்கி எறியப்பட்டு தத்தளித்துக் கொண்டிருந்தனர். சிலர் உடைந்த படகுத்துண்டுகளைப் பிடித்துக் கொண்டு மூழ்காதபடிக்கு நீந்திக் கொண்டிருந்தனர். முதல் படத்தில் ஒரு மீட்கும் படகு ஒரு பெண்மணியை பத்திரமாக மீட்பதை வரைந்திருந்தது. அந்தப் பெண்மணி ஒரு சிலுவையைத் தன் இரண்டு கைகளாலும் மிக கெட்டியாகப் பிடித்து கொண்டிருந்தாள். அவளுடைய கண்களில் கண்ணீரும் முகத்தில் ஒரு திருப்தியும் தென்பட்டது.

இரண்டாவது படத்திலும் காட்சி அதேபோலத்தான் இருந்தது. ஆனால் ஒரு வித்தியாசம், மீட்கப்பட்ட பெண்மணி ஒரு கையில் ஒரு சிலுவையையும் மறு கையில் மூழ்கிக்கொண்டிருந்த மற்றொரு பெண்ணின் கரத்தையும் பிடித்துக்கொண்டிருந்தாள். இந்தப்படத்தில் நான் பார்த்த பெண்ணின் பெருந்தன்மையை என்னால் வியக்காமல் இருக்க முடியவில்லை. அந்த கொந்தளிக்கும் கடலிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ள தனக்கு கிடைத்த தருணத்தில் அவள் மற்றொருவரை இரட்சிக்க தவறவேயில்லை. நமது வாழ்வின் மிகச் சோதனையான வேளையிலும் ஆண்டவர் நமக்கு காட்டின அன்பை மற்றவர்களுக்குப் பிரதிபலிக்க வேண்டும்.

"கடவுளை அல்லது பிறனை நேசி" என்று ஆண்டவர் ஒரு போதும் கூறவில்லை, வேதத்தின் கட்டளைகளை சிறிது தளர்த்திக் கடைபிடிக்கும் சிலர் "ஆண்டவரை நேசிக்கிறோம் என்பதை சமுக சேவையின் மூலமாக வெளிப்படுத்துவோம். எங்களது அறிக்கையைக் குறித்து கவலைப்பட வேண்டியதில்லை." என்கிறார்கள் மலை உச்சியின் ஓரத்திற்கு நாம் செல்வோமானால் கீழே தவறி விழுந்துவிடுவோம், "கடவுளையும் அயலாரையும் நேசி" என்பதே நமக்கு கொடுக்கப்பட்ட கட்டளை.

**நடப்பது என்ன**

இந்த நவீன யுகத்தில் நடப்பது என்ன? நாம் அடுக்குமாடி கட்டடங்களிலும் வசதி வாய்ந்த குடியிருப்புகளிலும் இருந்து மற்றவர்களின் நலனைப் பற்றி கவலை கொள்ளாமல் வாழ்கிறோம். நமது கூட்டுக்குள் சென்று நமது வேலை இடங்களுக்குப் பறந்து சென்று மறுபடியுமாக வீடுகளுக்கு வந்து அடைகிறோம். சில வேளைகளில் வேலை இடத்தில் நமது அருகில் அமர்ந்திருப்போரின் நலனைப் பற்றியோ அல்லது நமது அருகாமையில் குடியிருப்போரின் சுகத்தைப்பற்றியோ நாம் அக்கறை கொள்வதில்லை. நாம் "லிப்ட்"ல் ஏறுகிறோம், நமது வீட்டை அடைகிறோம். பின்பு நாம் பிறரைப் பற்றி அக்கறை கொள்வதில்லை. நாம் வேண்டுமென்றே செய்வதில்லை. நாம் நமது தனிப்பட்ட கூட்டுக்குள் சென்று விடுவதில் கவனமாயிருக்கிறோம். நமது அயலாருக்கு எது நேர்ந்தாலும் அது நம்மை பாதிப்பதில்லைபோல் வாழ்கிறோம்.

ஒருமுறை ஒரு தம்பதியினர் கடற்கரையில் விளையாடிக் கொண்டிருந்த தங்களது சிறுகுழந்தையைக் காணவில்லை என தேடிக்கொண்டிருந்தனர். ஒரு மரத்தடியிலே அநேக குழந்தைகளோடு அவன் விளையாடிக் கொண்டிருப்பதைக் கண்டனர். அந்த குழந்தைகளின் பெற்றோர் இவர்கள் விளையாடுவதைப் பார்த்து ரசித்துக் கொண்டிருந்தனர். அவர்கள் அந்த குழந்தைககளையும் அந்த குழந்தைகளின் பெற்றோருக்கும் மிகவும் நன்றி பாராட்டினர். அந்த இரு தம்பதியினரும் ஒருவரோடொருவர் அறிமுகமாகி உரையாடிக்கொண்டிருந்தனர். மறுபடியும் ஒருவரையொருவர் சந்திக்க விரும்பி தங்களது விலாசங்களை ஒருவரையொருவர் கேட்டு பெற்றுக்கொண்டனர். விலாசங்களைப் பார்த்தபோது தாங்கள் அதே அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளிலே வெவ்வேறு தளங்களில் குடியிருப்பவர்கள் என அறிந்து மிகவும் ஆச்சரியப்பட்டனர். நமது அயலார் யார் என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ள முயற்சி எடுக்க வேண்டும். அவர்கள் நம்மைத் தேடி வருவார்கள் என எதிர்பார்க்கக் கூடாது. நாம் அவர்களைத் தேடிச் செல்ல வேண்டும்.

**அயலார் என்பதின் அர்த்தம் என்ன?**

உனக்குப் பிறன் யார்? உனது அயலானோடு ஏதாகிலும் தொடர்பு வைத்துக்கொள்வது அவசியமா? அவர் வேற்றுமொழி பேசுபவராக இருக்கலாம். நமது மொழியையே பேசுபவராக இருந்தாலும் வேறு ரசணை

உள்ளவராக இருக்கலாம். நமது வேலை நிலையைவிட வித்தியாசமான நிலையையில் இருக்கலாம். பணத்திலே கீழாகவோ சமுதாய நிலையிலே வித்தியாசமாகவோ அதே பொழுது போக்குகள் இல்லாதவராகவோ இருக்கலாம். வேற்று நாட்டவராக இருக்கலாம். அவன் அவனாகவும், நான் வித்தியாசமானவனாகவும் இருக்கட்டும் என நாம் நினைக்கிறோம்.

நமது சபையிலோ அல்லது வேலை தளத்திலோ நமக்கு மிகவும் நெருங்கின பழகினவர்களோடு மட்டும் தொடர்பு கொள்ள விரும்புகிறோம். அவர்களிலும் நாம் அதிகமாகப் பழகாத மக்கள் இருக்கலாம். நீங்கள் அவர்களோடு தொடர்பில்லாதவர்களாக இருக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் உங்கள் அயலாரே. உங்கள் சபை மக்கள் உங்கள் அயலாராக இருக்கலாம். கடவுள் உங்கள் அயலானைக் குறித்து உங்களிடம் கணக்கு கேட்பார். கடவுளோடு உறவு உள்ளவர்கள் தங்கள் அயலாரோடு மனச்சாட்சியின்படியே உறவு கொண்டவர்களாயிருப்பார்கள். தங்களைச் சுற்றியிருப்பவர்களை கடவுளின் பிள்ளைகளாக ஏற்றுக்கொள்வார்கள். அயலார் என்பது நம்மைச் சுற்றி வாழும் மக்களுமே.

**அன்பு காட்டுவதற்கு தேவை என்ன?**

நல்ல சமாரியனின் உவமையிலே லேவியனும் ஆசாரியனும் தங்கள் தொழிலை முக்கியமாய் கருதி காயப்பட்ட மனிதனை விட்டு விலகிச் சென்றனர். அவர்களுக்கு அவர்கள் தொழில் முக்கியமாயிருந்தது. தங்களது வேலை நேரப்பட்டியலைத் தாண்டி மற்றவர்களுக்காக நேரம் செலவிட அவர்களால் முடியவில்லை. தாங்கள் செய்ய வேண்டிய காரியங்களைப் பட்டியலிட்டு வைத்திருந்தனர். ஆசாரியன் மிகவும் பரிசுத்தமானவன் எனப்பட்டாலும் அவன் தனக்காக வாழ்பவன். அவனுக்கு சில புனிதமான காரியங்கள் செய்ய வேண்டியிருந்தது. காயப்பட்ட தனது பிறனுக்காக நேரம் செலவிட அவனால் முடியாதிருந்தது. கள்ளர்கள் அவனை காயப்படுத்தினார்கள். இந்த இரு வழிப்போக்கர்களும் காயப்பட்டவனைக் குணமாக்க முயற்சிக்கவில்லை. கள்ளர்களைவிட இரக்கமற்ற மனிதர்களாக அவர்கள் எனக்குத் தோன்றுகிறார்கள்.

கள்ளர்களுக்கு அந்த மனிதனின் தனித்தன்மை ஆள்தன்மை இரக்கம் இல்லை. ஆசாரியனும், லேவியனும் தங்கள் காரியமே முக்கியம்

அந்த மனிதனின் துன்பம் பெரிதில்லை என்று உணர்வுடன் சென்றனர். அந்த மனிதனோடு எந்த உறவும் கொள்ள அவர்கள் விரும்பவில்லை.

இந்த உவமையிலே இயேசு கிறிஸ்து அவனைக் கவனிக்காததைக் குறித்தல்ல, மனிதாபிமானம் இல்லாத நிலையையே முக்கியப்படுத்தியுள்ளார். அவர்கள் இருவரும் காயப்பட்டவனை ஒரு மனிதனாகவே கருதவில்லை. ஒரு மனிதனை மனிதனாக கருதாமலிருப்பது ஒரு குற்றம் மட்டுமல்ல, சட்டப்படி அது கொலை குற்றத்துக்கு சமமாகும்.

இயேசு கிறிஸ்து இந்தக் குற்றத்திற்கு நாம் ஆளாக்கூடாது என நம்மை எச்சரிக்கிறார். மிகத் தேவையிலுள்ள ஒரு மனிதனை உயிரற்ற ஒரு ஜடப்பொருளாகக் கருதக்கூடாது. மற்றவர்கள் நம்மை எவ்வாறு அன்போடு நடத்த வேண்டுமென நாம் எண்ணுகிறோமோ அதைப்போன்று நாம் மற்றவர்களை நடத்த வேண்டும். ஒரு நல்ல உக்கிராணக்காரன் தன் அயலானைக் குறித்த பொறுப்பு உள்ளவன்.

நல்ல சமாரியன் அந்த மனிதனுக்கு மிகவும் இரக்கம் பாராட்டினான். தீண்டப்படாதவன் என்று கருதப்பட்ட சமாரியன் அவனுக்கு அன்பும் இரக்கமும் பாராட்டினான். சமுதாயத்தால் விலக்கப்பட்டவனாயிருந்தும் காயப்பட்டு துன்புறும் மனிதனைக் கண்டவுடன் அவன் உணர்ச்சிகளில் உந்தப்பட்டவனாயிருந்தான். அயலான்மீது அவனுக்கு இருந்த பற்று, சமுதாயக் கட்டுப்பாடு, பகைமை உணர்ச்சி ஆகிய எல்லைக்களைகடந்து சென்றது. 1977ஆம் ஆண்டு இந்தியாவில் ஒரு புகைவண்டி நிலையத்தில் நடந்த ஒரு நிகழ்ச்சியைக் குறித்து ஒரு புத்தகத்தில் வாசித்தேன்.

ஒரு மனிதன் மிகுந்த கோபத்தோடு தனக்கு ஒரு பெண்மணி கொடுத்த கைப்பிரதி ஒன்றை தூக்கி எறிந்தான். கேவலமான வார்த்தைகளால் அவளைத் திட்டினான். அந்தப் பெண் பதில் ஒன்றும் பேசாமல் சென்றுவிட்டாள். புகை வண்டி வந்தது. அவன் எல்லோரையும் முந்திக் கொண்டு அதில் ஏற முயற்சித்தான். புகைவண்டி குலுங்கி நின்றதனால் அவன் நிலைகுலைந்து புகைவண்டியின் கீழே விழும்போது, எங்கிருந்தோ ஒரு கை அவனைத் தாங்கி வண்டிக்குள் தள்ளியது. இந்த நிகழ்ச்சியில் அவன் தடுமாறி தனக்கு உதவி செய்தது யார் என திரும்ப

பார்த்தான். வண்டி மெதுவாய் நகர்ந்து செல்லும்போது அவன் தனக்கு உதவி செய்தது அதே பெண்மணி என கண்டுகொண்டான். தான் அவளிடம் வெறுப்பாக நடந்த விதத்திற்காக மிகவும் மன வருத்தப்பட்டான். அடுத்த புகைவண்டி நிலையத்தில் இறங்கி மறுபடியும் அதே இடத்திற்கு திரும்பி அந்தப் பெண்ணை தனது சகோதரியாக ஏற்றுக்கொண்டு வீட்டிற்குத் திரும்பினான்.

இந்த சம்பவத்திலே ஏதாவது கிறிஸ்தவ நற்குணத்தை நாம் காண முடிகிறதா? ஆமாம் அந்த பெண்ணின் குணமே, உங்களை துன்பப்படுத்துகிறவர்களை நேசியுங்கள். உங்களை வெறுக்கிறவர்களை நேசியுங்கள். இது ஒரு கிறிஸ்தவ செய்கை, உன் அயலானை நேசிப்பது எளிது, அதை நாம் செய்வதில்லை. ஆனால் ஒரு கிறிஸ்துவ செய்கை என்பது நம்மை சபிப்பவர்களையும், துன்பப்படுத்துகிறவர்களையும் நேசிப்பதாகும்.

**ஜெபம்**

தேவனே என்னை நேசிப்பதை எனக்குக் காண்பிப்பதற்காக நீர் செய்த எல்லா காரியங்களுக்காக உம்மை மனதார துதிக்கிறேன். கல்வாரியில் உமது அன்பை நீர் வெளிப்படுத்தாவிட்டால், ஆயிரக்கணக்கான மக்களுக்கு உமது அன்பை நீர் காட்டாதிருந்தால் அன்பைக் குறித்து நாங்கள் அறிந்திருக்கவே முடியாது. அதை எங்கள் அயலாருக்கு பகிர்ந்து கொண்டிருக்க முடியாது.

இந்த உலகில் காயப்பட்ட அநேக மக்கள் இருக்கிறார்கள். அன்பு செலுத்தப்படாத அநேக மக்களையும் கொண்டது. இப்படிப்பட்ட மக்களிடம் அன்பு கூற எனக்குக் கிருபைத்தாரும். அவர்களது காயங்களை ஆற்ற அவர்களிடம் தெய்வீக அன்பு செலுத்த உதவி புரியும். அநேக மக்கள் உமது ராஜ்ஜியத்துக்குள்ளாக வரவும், அதன்மூலம் உந்த உலகமானது அன்புடன் வாழும் மக்கள் நிறைந்த இடமாக மாற உதவி செய்யும், இயேசு கிறிஸ்துவின் இனிய நாமத்தில் கேட்கிறோம். ஆமென்.

# 9. சந்திப்பு

**முன்னுரை**

என்னுடைய 40 ஆண்டு கால ஊழியத்தை நான் நினைவு கூறுங்கால், வீடு சந்திப்பு என்பது நாம் கனவிலும் நினையாத, அவ்விதத்து ஊழியத்தின் வாசலை திறக்க வல்லது என்பதை ஆணித்தரமாகக் கூற முடியும். விசேஷமாக ஒரு ஊழியக்காரர் அக்கறை ஆறுதலை வழங்குபவர் கவனமாக சரியான வேளையில் ஒருவரை சந்தித்தல் அந்தக் குடும்ப அங்கத்தினர்களுக்கு சொல்லி முடியாத ஆசீர்வாதங்களை அருளிச் செய்யக் கூடும்.

நாடகம் போன்ற தனது கடந்த கால அனுபவங்களை திரும்பிப் பார்க்கும் ஒரு மனிதனைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டேன். நெடுந் தொலைவு கிராமத்தில் வாழும் தனது தூரத்து உறவினரை சந்திக்குமாறு அவன் உந்தப்பட்டான். அந்த வீடு ஒரு பண்ணையின் நடுவில் அமைந்திருந்தது. மிகவும் அல்லப்பட்டு மிகுந்த முயற்சியின் முடிவில் அவ்வீட்டை வந்தடைந்தான். உண்மையில் அவன் பேருந்தில் பயணம் செய்து பின் நடையாக நடந்து இறுதியில் அவ்விடத்தைச் சென்றடைந்தான். அந்த விவசாயியும் அவனது மனைவியும் வியாதிப்பட்டு இருந்ததால் அவர்களின் ஒரு வயது புதல்வன் உதவியற்றவனாய் இருந்தான். அன்று இரவே அவர்களை சந்தித்த நண்பன் அனைத்து வீட்டு வேலைகளையும் செய்ததோடு அவர்கள் மீண்டும் புது பெலன் அடையும் வரை அவர்கட்கு உதவி செய்தான். மறு நாள் அருகே உள்ள கிராமத்தில் வசிக்கும் மருத்துவரிடம் செல்ல ஒரு மாட்டு வண்டியையும் ஒழுங்கு செய்தான்.

சரியான வேளையில் நடைபெறும் சந்திப்பு சிறந்த மருந்தாக அமையக் கூடும். உள்ளாக தூண்டப்பட்டபின் ஒருவரை சந்திப்பதை ஒரு போதும் தள்ளிப் போடலாகாது. அதில் நீ தவறினால் அது உன் வாழ்நாள் முழுவதும் குற்றமாக இருந்து கொண்டே இருக்கும். சந்திப்பதற்காக நீ எடுத்துக் கொள்ளும் உண்மையான முயற்சி, சந்திக்கப்பட்ட நபரின் வாழ்வில் ஆழமாகப் பதிந்துவிடும். அந்த சந்திப்பை செயல்படுத்த காலத்தையும் சக்தியையும் செலவழித்தாலும், அது ஒரு சிறந்த வகை ஊழியமாக அமையும் “நான் காவலிலிருந்தேன், என்னைப் பார்க்க வந்தீர்கள்” என்று இயேசு கிறிஸ்து சொன்னதினிமித்தம் சந்திப்பின்

முக்கியத்துவத்தை அவர் உணர்த்துகிறார். மனிதர்களாகிய நாம் மக்களை சந்திக்க வேண்டுமென்பதே இறைவனின் விருப்பமாகும்.

மக்களை சந்தித்தல் என்பது ஊழியத்தின் பாதையின் முக்கியத்துவம் பெறுதலால் ஒருவர் லாபகரமான சந்திப்பாளராக அமைய இன்றியமையாத காரியங்கள் எவை என்பதை ஆராய்வோம். நாட்டுப்புறத்திலும், பட்டணங்களிலுமான என்னுடைய அனுபவம் சமூக சேவகர்கள், ஆலோசனை அளிப்பவர்கள், கிறிஸ்தவ ஊழியர்கள் வீடு சந்திப்பதில் குறைந்த அளவே உற்சாகம் காட்டுகிறார்கள். என்பதைத் தெளிவாகக் காட்டுகிறது. நிதி திரட்டுவதற்கான பயணங்களை தவிர்த்து, மக்கள் சந்திப்பு, தனி மனித கரிசனையில் விருப்பம் இவற்றை எதிர்பார்க்கிறார்கள். கீழ்க்கண்ட வழிகாட்டுதல்கள் ஒரு சந்திப்பாளரை தெய்வீக சந்திப்பாளராக மாற்ற ஆயத்தப்படுத்தவும், அவரது சந்திப்பு லாபகரமானதாக அமையவும் உதவும்.

**இல்லத்தை சந்திப்பதின் தேவை**

மக்கள் தங்களின் வீட்டு சூழ்நிலையில் சௌகரியமாகவும், நெகிழ்ச்சியாகவும் உள்ளனர். அந்த சூழ்நிலை எந்த அந்நியராலும் அவர் ஒரு சந்திப்பாளராக இருப்பினும் கூட பயமுறுத்தப்படாத ஒன்றாக அமைந்துள்ளது. ஒரு விநோதமான சூழ்நிலையில் மக்களுக்கும், சந்திப்பாளருக்குமிடையே ஒரு இடைவெளி உள்ளது. ஆனால் வீட்டிலோ அந்த இடை வெளி இல்லை என்றாலும், மிகக் குறைவானதாக காணப்படுகிறது. அது நெருங்கிய உறவையும், தொடர்பையும் நிலைப்படுத்தும் வாய்ப்பினை அளிக்கிறது. வீட்டு சூழ்நிலையில் சந்திப்பாளர் முக்கிய கவனத்துக்குள்ளாகிறார் சந்திப்பாளர். சந்திக்கப்படும் மக்களோடு தன்னை ஒன்றாக்கிக் கொள்வதால் அவர் ஒரு அயலார் என்ற எண்ணம் நீங்குகிறது. சந்திப்பாளர் வீட்டையும் உண்மையான சூழ்நிலையையும் பார்க்க முடிகிறது. வீடு சந்திப்பு சந்திக்கப்படும் மக்களின் தேவைகளை வெளிப்படுத்துகிறது. அந்த சந்திப்பு, சந்திப்பாளர் சந்திக்கப்படுபவர் மீது கரிசனை உள்ளவர் என்பதை புலப்படுத்துகிறது. போதகரைப் பொறுத்த மட்டில் அவர் சபையார் மீது அன்பு, ஆர்வம் உள்ளவர் எனக் கூறப்படுகிறது. அது போதகர் - சபையார் உறவை மிக அதிக அளவில் கட்டுகிறது. இப்பேர்ப்பட்ட சந்திப்பு சபை உறுப்பினருக்கு தங்கள் போதகரோடு உரையாடவும், தங்கள் தேவைகளை போதகரோடு பகிர்ந்து கொள்ளவும் நல்ல தொரு வாய்ப்பினை அளிக்கிறது. எந்த ஒரு தேவைக்கும் சபை

உறுப்பினர், போதகரை அணுக வழி வகுக்கிறது. வழக்கமான சந்திப்பின் போது மற்றொருவரையும் தன்னோடு அழைத்துச் செல்வது நல்லது. பல விதங்களில் சந்திப்பு என்பது ஒருவர் மீது காட்டப்படும் கவலை, கரிசனையின் வெளிப்பாடாகும்.

வீட்டு சூழ்நிலையில் பிரச்சனைகள் முக்கிய கரிசனைகள் விவாதிக்கப்பட சந்திப்பு இன்றியமையாததொன்றாகும். பயமுறுத்தப்படாத தங்குதடையில்லாத தொடர்பு சாத்தியமாகிறது. இந்த சூழ்நிலையில் அமையும் ஒழுங்கான சந்திப்பு களத்தை அளிப்பதோடு, முழுக் குடும்பத்தோடு இனிய நல்லுறவை உருவாக்குகிறது. படிப்படியாக சந்திப்பாளர் அக்குடும்ப நண்பராகி, உண்மையில் குடும்பத்தினரின் நம்பிக்கையை வெற்றியாக்கிக் கொள்கிறார். அவர்களின் தனிப்பட்ட கரிசனைகளை பகிர்ந்து கொள்ள அழைக்கப்படும் வாய்ப்பபைப் பெறுகிறார். சந்திப்பாளருக்கும் அதைப் பெற்றுக் கொள்பவருக்கும் இடையேயான நல்லுறவை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கு உகந்துதாக அமைவது வீட்டு சூழ்நிலை அமைப்பாகும்.

**சந்திப்பாளராக ஆயத்தம் செய்தல்**

ஒரு சிறந்த சந்திப்பாளராக அமைய ஆயத்தம் செய்வது தேவையானதாகும். ஆயத்த நிலையிலிருப்பது மக்களைக் கவரும், தன்னை அலங்கரிப்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். சுத்தமான நபராக வைத்துக் கொள்வது இன்றிமையாதது, தேவைக்கதிகமான பளிச்சிடும் ஆடை அலங்காரம் ஒரு இடறலாக அமையும், அணியும் முறை, நமது உடலில் குறிப்பிட்ட அவயவங்களை அதிக அளவில் வெளிக் காட்டுதல், மிக மெல்லிய ஆடைகள் இவையனைத்தும் சந்திக்கப்படுபவர்களின் கவனத்தை திசை திருப்புவதால் அவைகளின் மீது தேவையற்ற கவனம் செலுத்துவதில் கவனம் தேவை. உடலை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதோடு புதிய உள்ளாடைகளை அணிய வேண்டும். உன்னை சுற்றி இனிய மணம் வீச துர்நாற்றத்தை அகற்றி நறுமணம் வீசும் மெல்லிய திரவம் அல்லது வாசனை வீசும் பொருட்களை கூடுமானால் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். உரையாடல் நிகழ்த்தும் போது வாயின் மணம் பற்றி கவனமாக இருத்தல் வேண்டும். சந்திக்கச் செல்லு முன் மூலிகைகள் அல்லது வாசனைத் திரவியங்கள் அல்லது வேதிப் பொருட்களை உபயோகித்தல் நன்று. ஆனால் உரையாடும் போது சவைப் பசை (Chewing gum யை பயன்படுத்தலாகாது, சவைப்பது

சந்திக்கப்படுபவர்களை எரிச்சல் மூட்டலாம். சந்திப்பாளராக சந்திக்கப்படுபவர்களின் உணர்வுகளை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு இல்லமும் தனக்கோ உரிய நாகரிகம், பழக்க வழக்கத்தோடு அமைந்துள்ளது மட்டுமன்றி, அதன் உறுப்பினர்களுக்கே சிறப்பாக அமைந்துள்ள பாணியில் அவர்களின் முன்னோரின் நாகரிகத்தின் அடிப்படையில் விளங்குகிறது. ஆசிய சூழ்நிலைக்கேற்ப, சில இல்லங்களில் காலணிகளை வெளியில் கழற்றி வைக்கும் பழக்கம் உள்ளது. சில வீடுகளில் மேல் நாட்டு நாகரீகம் பின்பற்றப்படுகிறது. பழக்க வழக்கங்களை பின்பற்றுவதென்பது ஒவ்வொரு இல்லத்தின் மனோத்தத்துவத்தைச் சார்ந்ததாகும். தாழ்மை மனதுடன் அந்தந்த இடம் சார்ந்த பழக்க வழக்கங்களை கைக்கொள்தல் நலமான தாகும். தற்காலத்தில் அநேக இல்லங்கள் உட்புறமாக பூட்டப்பட்டு, தாழிடப்பட்டிருக்கம். கதவைத் தட்டுங்கால், மெல்லிய குரலில் கூப்பிடுவதை பின்பற்ற வேண்டும். ஒருவேளை தட்டுதலுக்கு எவ்வித பதிலும் இல்லாவிடில் போதுமான கால இடைவெளி அளித்து மீண்டும் தட்ட வேண்டும். கதவைத் தட்டும் போதோ அல்லது அழைப்பு மணியை பயன்படுத்தும் போதோ செயல்படுத்தும் முறை அது எழுப்பும் ஒலியின் அளவால் கணிக்கப்படும். நம்மையும் அறியாமலேயே நாம் சற்றும் வரவேற்கப்படாத சந்திப்பின் ஒலியை எழுப்பக்கூடும்.

உங்களது அழைப்பின் ஒலியில் கரிசனை, அன்பு என்ற பண்புகள் ஒலிக்கட்டும். ஒரு வீட்டில் பல படிகளோ அல்லது அடுக்குப்படிகளோ அமைந்திருந்தால் ஏறும்போது தாழ்மையாக, முன்னங்கால்களை பதித்தவர்களாக அடி எடுத்து வைப்பது நாம் காட்டும் மரியாதையைக் காட்டும். மரத் தளம் கொண்ட வீட்டில் அடியெடுத்து வைக்கும் போது எழுப்பப்படும் ஒலியைப் பற்றி கவனமாக இருக்க வேண்டும். சந்திக்கப்படுபவர் உன்னை வரவேற்று நீ உள்ளே நுழையும் போது வாயிற்கதவு அல்லது கதவை மெதுவாக இனிமையாக கையாளவேண்டும். இல்லத்துள் செல்லும் போது “ஊப்” ஐயோ “ஓ என்” போன்ற பீதியை வெளிப்படுத்தும் சொற்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலை தவிர, மற்றப்படி அவர்கள் கழிவறையை பயன்படுத்த அவர்களைக் கேட்பது இனியதன்று. சந்திக்கப்படுபவர். ஒரு இருக்கையைக் காட்டும் வரை பொறுத்து நிற்பது நலம். மரியாதை கலந்த இனிய பார்வை வரவேற்கப்படத்தக்கது. எந்த இருக்கையானாலும் அமரும் போது பொத தென்றோ. "படக்" கென்றோ கடினமாக அமரக் கூடாது. உன்னை ஒரு ஆய்வாளராகவோ அல்லது மதிப்பீட்டாளராகவோ கருதாத வண்ணம், ஒரு சந்திப்பாளராக அந்த இல்ல நிலையை கவனித்து, உற்று நோக்கலாம். ஆனால் எதையும் விமர்சித்தலை தவிர்க்க வேண்டும். உன் கருத்துக்கள் எவையானாலும் அவற்றிற்கு சொல் வடிவம் கொடுப்பது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். ஏனென்றால் அது கேட்பவரை ஒதுக்கி வைக்க நேரிடும். சீண்டுவது போலாகும்.

**ஓர் இனிய சந்திப்பாளராக விளங்குக**

சந்திப்பின் போது சந்திப்பாளரின் முழுக் கவனமும் சந்திக்கப்படுபவரின் மீது இருக்க வேண்டும். இல்லத்தின் புத்தக அலமாரியிலிருந்து வாசிப்பதற்காக புத்தகத்தை இழுப்பது, பொம்மைகள் அல்லது அலங்காரப் பொருட்களை எடுப்பது போன்ற செயல்களைத் தவிர்க்க வேண்டும் சில வேளையில் செய்தித் தாள் அல்லது பூ ஜாடியை இழுப்பது போன்ற செயல்கள் சந்திக்கப்படுகிறவர்கள் விரும்பாததாக அமையலாம். சிலர் சாம்பல் கிண்ணம், மோட்டார் வண்டியின் சாவி அல்லது சாவிக் கொத்து போன்றவற்றை கையில் எடுத்து விளையாட முயல்வர் அல்லது ஒரு கையிலிருந்து மற்றொன்றிற்கு மாற்றி மாற்றி விளையாடலாம். சந்திப்பின் போது அல்லது உரையாடலின் போது ஒரு பொருளை நோண்டுவது எரிச்சல் மூட்டுவதோடு சூழ்நிலையைக் கெடுக்க நேரிடும். அது கவனத்தை சிதறடிக்கச் செய்யும்; சந்திப்பின் நோக்கத்தை இழந்து போக நேரிடும்.

சில நபர்களின் உட்காரும். பாங்கையும் உற்று நோக்க வேண்டும். உடலைக் குலுக்குதல், காலாட்டுதல் எவரையும் கோபமூட்டலாம். எல்லா வகையிலும் நன்னடத்தை விதிகள் திட்டவட்டமாக பின்பற்றப்பட வேண்டும். சிலர் பற்களைக் குத்த ஆரம்பிப்பர், நகங்களை வெட்டுவர் அல்லது பற்குத்தி, சாவி போன்றவற்றால் நகங்களை சுத்தி செய்வர், ஒரு விரலால் மூக்கை நோண்டுவர் அல்லது சில துணுக்குகளைத் துப்புவர், இவையனைத்தும் தவிர்க்கப்பட வேண்டிய செயல்களாகும். உங்கள் சந்திப்பு நன்மை பயக்கும்

ஒன்றாக அமைய வேண்டுமானால் இந்த ஆலோசனைகளை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மருத்துவமனை சந்திப்புக்கு உணர்ச்சிப்பூர்வமான மனம் சார்ந்த, ஆத்மீகபூர்வமான ஆயத்தம் தேவை. முன் அனுமதி பெற்றாலொழிய, பார்வையாளர் அனுமதி மறுப்பு வேளைகளில் பார்வையிடச் செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும். நோயாளியின் படுக்கையில் அமர்தல், உரையாடலில் ஈடுபடுதல் மற்றும் நோயாளிகளைத் தொந்தரவு செய்தல் போன்ற செயல்கள் மற்ற நோயாளிகளைத் சங்கடப்படுத்த கூடும். நோயாளியின் அறையில் எவ்வித கொண்டாட்டமும் கூடாது. ஒன்று அல்லது இரண்டு பேர் மட்டும் குறுகிய கால அளவில் நோயாளிகளைச் சந்திப்பது வரவேற்கத் தக்கதாகும். புகை பிடித்தல், சுவைத்தல் அல்லது குடிப்பதில் ஈடுபடும் குழுவினர் சுகமாக்கும் குழுவினரால் விரும்பத்தக்கவரல்ல. மருத்துவர் குழுவினர், மேற்கொண்டு கையாளும் சிகிச்சை அல்லது செயல்முறை பற்றி, விவாதிக்க விரும்பினாலொழிய, பார்வையாளர்கள் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் நோயாளியின் சிகிச்சை அட்டையை பார்ப்பதிலோ, தாதிகல் அல்லது மருத்துவர்களிடம் பேச முன்வருவதிலோ தங்களை ஈடுபடுத்தலாகாது. பார்வையாளராக நீண்ட தொரு பிரசங்கம் செய்வதிலோ, வேதாகம ஆராய்ச்சி நடத்துவதிலோ ஈடுபடக்கூடாது.

ஏனெனில் அது நோயாளியை எரிச்சலூட்டலாம் அல்லது செவிலிய சேவைக்கு சினமூட்டலாம். ஆத்மீகப் பணி முடியும் வரை மருத்துவரை வெளியில் காத்திருக்குமாறு கூறுவதும் தவறு. சில வேளைகளில் நமது செய்திகள் இதன் பின்னர் உள்ள வாழ்க்கையைப் பற்றி அமையுமானால் அது நோயாளியை துயருரச செய்யலாம். அப்பேர்ப்பட்ட செய்திகள் நோயாளியின் உயிர் வாழும் நம்பிக்கையைக் கூட பயமுறுத்துவதாக அமையக் கூடும். அது உறவினர்களைக் கூட தைரியம் இழக்கச் செய்யலாம். சுகமாக்கும் குழுவினரால் நீங்கள் தேவைப்பட்டாலொழிய இந்த இடம் சிறப்பாக உனது பக்தியூட்டும் காலமாக அமைவதில்லை. (சில ஆர்வமுள்ள மத போதகர்கள் கூட நோயாளிகளுக்கு தேவ செய்தியை அளிக்கும் போது இந்தத் தவறைச் செய்கிறார்கள். சுகத்திற்காக, சமாதானத்திற்காக, நம்பிக்கை, குணமாகுதல் எதிர்பார்ப்பு இவற்றை எவ்வகையிலும் கட்டி எழுப்பும் சந்திப்பாளராக இருத்தல் வேண்டும்.

நோயாளியைச் சூழ உள்ளவர்கட்கும், நோயாளி சுகத்திற்காக உழைக்கும் மருத்துவக் குழுவினருக்கும் ஆறுதலையும், உற்சாகத்தையும் கொண்டு வரும் பார்வையாளராக அமைதலே நன்று. நீர் ஒரு குருவானவரானால் அழைப்பின்றி அங்கு சென்று திருவிருந்து பரிமாறலாம். நீர் ஒரு சுகமாக்கும் பார்வையாளரானால், சுகவீனமுள்ளவர்களுக்கும், துயரப்படுகிறவர்களுக்கும் உனது சந்திப்பு ஒரு தேவதூதனின் சந்திப்பாக அமைய முழு இதயத்தோடும், ஆத்துமபாரத்தோடும் ஜெபித்துக் கொண்டே அங்கு செல்ல வேண்டும்.

**ஓர் உதவியாளராக இரு**

சீரிய முறையில் திட்டமிட்டு செயல்படும் சந்திப்பாளர் சந்திப்பை ஆசீர்வாதமாக்குகிறார். அந்த சந்திப்பாளர் சந்திப்பை இல்லத்தில் ஒருவராக மாறி, குடும்பத்தில் மரியாதையை சம்பாதிக்கிறார். தற்காலத்தில் குடும்பத்தில் கணவன் மனைவிக்கிடையே காணப்படும் உறவில் கஷ்டங்கள், பெரியவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்குமான உறவில் பரஸ்பர நம்பிக்கையின்மை போன்ற எண்ணிறந்த நெருக்கடிகள் காணப்படுகின்றன. சமுதாயத்தில் சன்மார்க்க பழுதை அடுத்து விரைவில் ஆவிக்குரிய பழுது உணரப்படுகிறது. அண்மைக் காலங்களில் இப்படிப்பட்ட பழுதடைவுகளை கண்கூடாகக் காண முடிகிறது. திட்டமிட்டு செயல்பட்டால், ஒரு சந்திப்பாளர் இந்த சூழ்நிலையில் ஒரு மருத்துவ நண்பனாக மாற முடியும். பரஸ்பர நம்பிக்கையும், புரிந்து கொள்ளுதலும் குடும்பத்தில் நேரிடும் ஆபத்துக்களை குறைக்க முடியும். ஆலயம், ஜெபம், பக்தியுள்ள வாழ்க்கை, விசுவாசத்தை பகிர்ந்து கொள்ளுதல், குடும்பத்தில் கரிசனை போன்ற தலைப்புகள் அர்த்தமுள்ள உரையாடலை தோற்றுவிக்க முடியும். உன்னுடைய கருத்துக்களை அளிக்குமாறு அழைக்கப்பட்டால் அதை நன்கு கூறு. ஆனால், இந்த இல்லத்தில் என்னுடைய கருத்துக்கள் மட்டுமே உண்மை என நிறுவும் வகையில் தர்க்கம் செய்யும் முறை தேவையற்றது. உன்னுடைய கருத்துக்களை மற்றவர்களை மீது திணிக்காதே, அவர்கள் உன்னைப் பின்பற்ற விரும்பலாம். ஆனால், சில குறிப்பிட்ட கோட்பாடுகளைப் பொருத்தமட்டில் தங்களது மதிப்பீட்டை அமைக்குமாறு அவர்களை அனுமதிக்க வேண்டும்.

உரையாடலின் போது சந்திக்கப்படுபவர் தன்னை முற்றிலும் வெளிப்படுத்த வசதியாக சந்திப்பாளர் ஒரு செவிமடுப்பாளராக இருக்க

வேண்டும். "செவிமடுத்தல்கலை" என்ற அத்தியாயத்தில் இந்த விஷயம் பற்றி தெளிவாக விளக்கப்படுகிறது. எரிச்சலூட்டும் அல்லது நமது நோக்கத்தைத் தடை செய்யும் விதத்தில் அமையும் உள்நோக்கத்தை ஆராயும் வினாக்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். "நீங்கள் ஏன் கூட்டங்களுக்கு வரவில்லை, இந்தக் காரியத்தை நீங்கள் ஏன் செய்யவில்லை?" போன்ற நேரடி வினாக்களை தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் இப்பேர்ப்பட்ட விடைகாணும், அறிய ஆர்வமுள்ள வினாக்கள் கதவை அடைத்து விடக் கூடும். உங்களால் கூடுமானால் உங்கள் கருத்துக்களையும் அல்லது கடந்த கால அனுபவங்களையும் கூறுவதை கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

அவைகளை பகிர்ந்து கொள்ள நீங்கள் அழைக்கப்பட்டால், நம்பிக்கை, கரிசனை, ஆர்வம் இவற்றை யூட்டும் சிலவற்றைச் சொல்லுங்கள். ஆனால் பயம், சந்தேகம், நடுக்கம், கட்டுக்கடங்கா கற்பனை பொதிந்த வார்த்தைகளை விட்டு விடாதீர்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட பெண் சந்திப்பாளர் பிரசவித்தலின் போது தனக்கு ஏற்பட்ட சொந்த அனுபவத்தை தெள்ளத் தெளிவாக கூறிக் கொண்டிருந்தாள். அதை கேட்பார் அனைவரையும் வெறுப்பூட்டியது. அதைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த வாலிப் பெண்களுக்கு திருமணத்தின் மீது அச்சங்கலந்த வெறுப்பை உண்டாக்கிறது. (அது இல்லற வாழ்வில் குழந்தை பெறாத் தன்மையை உருவாக்கக்கூடும்)மற்றப்படி சொல்லப்பட்டவைகளுக்கு எளிய முறையில் தலையசைத்தால் அது இணைக்கத்திற்கு அல்லது ஒப்புதலுக்கு வழி வகுக்கும். செவிமடுப்பதிலும், தெளிவுபடுத்தும் கேள்விகளைக் கேட்பதிலும் எச்சரிக்கையாயிருக்க வேண்டும். உன்னையே செவிடாக்கும் வகையிலும், கேட்பவரை பாதிக்கும் வகையிலும் எந்த வித விவாதத்திற்கும் செல்லாதே.

**உதவும் உறவுகள்**

மக்கள் தங்களை அணுக வேண்டிக் காத்திருக்கும் தொழில்முறை உதவியாளரைக் காட்டிலும் ஆலோசனை வழங்குபவர்கள், இறைப்பணியாளர்களுக்கு ஒரு பெரிய நன்மை உண்டு. தேவை உள்ள இடத்திற்கு செல்ல ஆலோசனை வழங்குபவர்களுக்கும், இறைப் பணியாளருக்கும் சுதந்திரம் உண்டு. சந்திக்கப்படுவர்கள் வீட்டில் உள்ளனரா என்பதை நிச்சியித்துக் கொள்ள முன் அனுமதி நேரம் பெற்றுக் கொள்ளல் நலம். சிலருடைய சந்திப்பு என்ன நோக்கம் கொண்டது என்பதைக் குறித்து கவலைப்பட ஆரம்பித்து விடுவர். எனவே சந்திக்கப்படுபவர்களின் மனதை

இலகுவானதாக்க சந்திப்பின் காரணத்தை முன் கூட்டியே தெரிவிப்பது நன்று. நல்லதொரு சந்திப்பு இருவருக்குமே நன்மை பயப்பதாக அமையும். நிதானமாக இருத்தல் அவசியம். நுண்நயத்தோடு கூடிய நல்லுணர்வு, பார்வை சந்திப்பாளருக்கு மிக உதவி உள்ளதாக, இன்றியமையாததாக அமையும்.

சந்திப்பாளராக உன்னிடம் சந்திப்பு அட்டவனை ஒன்று இருக்கலாம். உன்னுடைய சந்திப்பில் உன் அன்பு மதிக்கப்பட வேண்டும் சில வேளைகளில் தன்னார்வ பின்தொடர்பு அலுவலர்கள் அதிகாரத் தோரணையில் உறவாக காட்டலாம். அவ்வகை தொனி தவிர்க்கப்படவேண்டும். ஆலோசனைக்காரராக, தேவ ஊழியக்காரராக அல்லது தன்னார்வ பின் தொடர் ஊழியக்காரராக உங்களது கரிசனை, பரஸ்பர நன்மைகள் இவற்றை சந்திப்பில் காரணங்களாக பிரதிபலிக்க வேண்டும். ஒரு உதவியாளராகத் திகழ சந்திக்கப்படுபவர்கள் மீது காட்டப்படும் கவலை, கரிசனம் இன்றியமையாததாகும்.

ஒரு சந்திப்பிற்கு காலங்குறிப்பதில் அநேக பிரச்சனைகள் உண்டு. நாம் வேலையில் மூழ்கி இருப்பவர்கள். நம்மில் அநேகர் நாள் முழுவதும் உடல் ரீதியாக, உணர்ச்சி ரீதியாக சக்தி இழந்து காணப்படுகிறோம். நான் ஒருவரை சந்திக்கச் சென்றேன். ஆனால், அவர் அங்கே இல்லை என்று சொல்வதற்கு, ஒருவரை சந்திக்க ஒரு பொருத்தமான வேளையைக் கண்டு பிடிப்பது சாக்குப் போக்காக அமைந்து விடுகிறது. அவனோடு அல்லது அவளோடு தொடர்பு கொள்ள முடியவில்லை. நான் ஒருவருக்கு உதவி செய்வதற்காக அவரை சந்திக்க ஆயத்தமா? என்னும் வினாவை சந்திப்பாளர் ஒவ்வொருவரும் தனக்குள்ளே வினவ வேண்டும். நன்கு திட்டமிடப்பட்ட, சம்மதம் பெறப்பட்ட ஒரு சந்திப்பு சந்திப்பாளரிலயே தொடங்க வேண்டும்.

பொதுவாக இப்பேர்பட்ட சந்திப்புகளை “கரிசனை சந்திப்பு” என்று அழைக்கிறோம். இது சந்திக்கப்படுபவர்களின் மீது ஒரு திருப்தியை தாக்கதலை ஏற்படுத்துகிறது. எத்தனை முறை எவ்வளவு நேரம் என்பது சந்திக்கப்படுபவர் மனதில் பதிவதில்லை. ஆனால் சந்திப்பின் தன்மை சந்திப்பினால் அளிக்கப்பட்டது சந்திக்கப்படுபவர்களின் மனதில் ஆழமாகப் பதியும். “வீடு சந்திக்கும் குருவானவர் ஆலயம் செல்லும் சபையாரை

உருவாக்குகிறார்” என்பது உண்மை. இதன் மூலம் வீடு சந்திப்பின் முக்கியத்துவத்தை உணர முடியும். மருத்துவ மனைகளுக்கு நெருக்கமான சூழ்நிலையின் போது ஆற்றப்படும் சந்திப்பு, மற்ற சூழ்நிலைகளில் செய்யப்படும் சந்திப்பை விட சிறந்ததாகவும். நோயைக் குணப்படுத்தும் மருந்தகவும் அமையும்.

**அழைக்கப்படும் போது உதவி செய்ய ஆயத்தமாயிரு**

சந்திப்பாளர் ஒருவர் உதவி செய்ய முன் வரும் போது அவர், அவள் வெகுவாகப் பராட்டப்படுகிறார். சந்திக்கப்படுபவர் உதவியை விரும்பாத பட்சத்தில் உதவி அளிக்காதிருப்பதில் எச்சரிக்கையாயிருக்க வேண்டும். வாக்குறுதி, சட்டம் இவையன்றி உதவி செய்வதில் உண்மையாயிருத்தல் நன்று. வாக்குறுதிகளை அள்ளி வீசிவிட்டு அவற்றை நிறைவேற்றத் தவறும் நபர்களை நாம் அடிக்கடி காணலாம். ஒருவர் தனது தேவையை உண்மையாகவே வெளிப்படுத்தி, உதவி கேட்டால், நீ உதவி புரியக் கூடுமானால் உதவியாளராக இரு. ஆனால் தடை ஏற்படுத்துபவராகவோ அல்லது குற்றம் புரிபவராகவோ ஒரு போதும் காணப்படக் கூடாது. முதலாவதாக உதவி அளிக்கப்படுதலின் முழுமையான விருப்பத்தை தெரிந்து கொள். பின்னர் அவர்களின் தேவையை பூர்த்தி செய்வது இன்றியமையாததாகும்.

ஒரு வீடு சந்திப்பை சமாதானத்தோடு, ஒழுங்கான முறையில் நிறைவேற்றுவதென்பது ஒரு சிறந்த கலையாகும். ஒவ்வொரு முறையும் அதை செயல் நுட்பத்தோடு, ஞானமாக, ஜெபத்தோடு கையாள வேண்டும். குடும்ப அங்கத்தினர்கள் கேட்டாலொழிய, சந்திப்பாளர் வேதம் வாசிப்பு, ஜெபம் செய்தல் போன்ற பக்தி விருத்திக் கேதுவான காரியங்களை குடும்ப அங்கத்தினர்கள் மீது திணிக்கக் கூடாது. ஒரு சந்திப்பை நிறைவு செய்ய பல வழிகள் உண்டு. அவர்கள் அளித்த சிற்றுண்டி அல்லது பானத்திற்கு நன்றி கூறியோ, அல்லது மீண்டும்மொரு ஐக்கியத்தை எதிர்பார்க்கிறேன் என்று கூறியோ நிறைவு செய்யலாம். சமாதானத்தோடு அந்த வீட்டைக் கடந்து செல்லுங்கள். மீண்டும் அவ்வீட்டிற்கு வருவதில் கவனமாயிருங்கள். அந்த வீடு உங்களுக்காக திறக்கப்பட்டிருக்கும் என்று எதிர் பாருங்கள். தபால்காரர் எப்போதும் செய்தியைக் கொண்டுவருவதால், அனைத்து இல்லங்களும் அவரது வருகையை எதிர்நோக்கியுள்ளன. அதைப் போல நீங்களும் “ஒரு தபால்காரரைப் போல் செல்லுங்கள்” ஒவ்வொரு வீட்டிற்குள்

நுழையும் போதும் சந்திக்கப்படுபவர்களை ஒரு மருத்துவர் எவ்வாறு கையாளுவாரோ அதைப் போன்று கையாளுங்கள்.

**நிறைவு**

ஒரு சிறிய நோட்டுப் புத்தகத்தில் உங்கள் சந்திப்பதைப் பதிவு செய்து, அதைப் பற்றி ஒரு குறுகிய விமர்சனத்தையும் எழுதிக் கொள்ளுங்கள், உங்கள் சந்திப்பை ஒரு சுகமாக்கும் சந்திப்பாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஒரு வீடு சந்திப்பின் பலாபலன் சந்திப்பாளர் கொண்டு வரும் நோக்கம், மனப்பாங்கையே பொருத்ததாகும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக ஒரு சந்திப்பு என்பது தூய நம்பிக்கை எனக் கருதப்படுகிறது. அதை ஞானத்தோடும், ஜெபத்தோடும், நிறைவேற்றுங்கள்.

# 10. விமர்சனம்

**முன்னுரை**

விமர்சனம் என்பது வாய்மொழியாகவோ அல்லது எழுத்துப்பூர்வமாகவோ அமையும் வியாக்கியானம் எனலாம். நேர்முக மதிப்பீடோகவோ அல்லது எதிர்மறை எண்ணத்தின் வெளிப்பாடாகவோ அது கருதப்படலாம். பொதுவாக அது எவ்வித பாராட்டுத்தலாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதில்லை. அது ஒரு வெறுப்புக்குரிய உணர்வையோ அல்லது அடிக்கடி, விமர்சனம் செய்யப்படும் நபரின் நியாயப்படுத்துதலையோ உருவாக்கும். விமர்சனம் என்பது ஒரு கருத்து, நோக்கம் அல்லது கலையை ஏற்ற முறையில் அறிமுகப்படுத்துவதை உருவாக்க உதவி புரிவதாக அமைதல் வேண்டும் என்பது பல ஆராய்ச்சியாளரின் எண்ணமாகும். ஆனால் வாழ்க்கை சூழ்நிலையில் விமர்சனம் நோகப்பண்ணுவதாக உணரப்படுவததோடு, பலமுறை நியாயமற்றதென ஒதுக்கித் தள்ளப்படுகிறது.

ஒரு ஆலோசனைக்காரராக ஆலோசனை வழங்கும் நான் கூட்டங்களில் என்னுடைய மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், புருஷர்கள், மனைவிகள் எவ்வாறு விரும்பத்தகாத விமர்சனங்களால் தங்களின் உணர்வுகளின் பல மட்டங்களில் மிகுந்த பாதிப்புக்கு உட்படுத்தப்பட்டுள்ளார்கள் என்று பகிர்ந்து கொள்வதை நான் அறிந்திருக்கிறேன். தொழில்துறை அல்லது அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் சூழ்நிலையில் உயர் அதிகாரிகள் மற்றும் தாழ்நிலைப் பணியாளர்களின் தொடர்ச்சியான கடுமையான விமர்சனங்கள் அன்றாட வாழ்வின் மன அமைதியை நடுங்கச் செய்யலாம். விமர்சனம் என்ற விஷக்கிருமியின் பாதிப்பிற்கு நானும் இலக்காகியிருக்கிறேன். ஆனால் அவதூறுகளை ஆசீர்வாதமாக மாற்றும் சில நுட்பங்களை உருவாக்கும் அளவிற்கு, விமர்சனங்கள் மூலம் நான் கற்றுக் கொண்டேன்; அவற்றை நன்மை பயப்பவையாக ஆக்கிக் கொண்டேன். உங்களிடம் கூடுதலான நுண்ணறிவு இருக்குமானால் அவைகளோடு நீங்கள் மிகுதியாக்கிக் கொள்ளலாம்.

கடந்த ஆண்டு முழுவதும் எங்களுக்கு அருளப்பட்ட தேவ கிருபையை நான் எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறேன். எங்களது செய்கையின் அடிப்படையில் தேவன் எங்களுக்கு பகிர்ந்தளிக்கவில்லை. எமது வாழ்க்கை முறையை அதன் அடிப்படையில் எங்களுக்கு பகிர்ந்தளிக்கவில்லை. எமது

வாழ்க்கை முறையை கணித்து அதன் அடிப்படையில் தேவன் தேவன் தீர்ப்பு செய்திருந்தால் செயலாற்றுவாரானால், இவ்வுலகத்திலிருந்து நாங்கள் அகற்றப்பட்டிருப்போம். அவரது இரக்கங்களைப் பற்றி நான் தியானித்துக் கொண்டிருந்தபோது, எனது நூலகத்திலிருந்த அனுதின மன்னா (Daily Bread) என்ற புத்தகத்தின் பழைய பதிப்பொன்றைக் கண்டேன். இந்தத் தலைப்பிற்கான உட்கருத்துக்களை அதன் மீது உருவாக்கியுள்ளேன். அது என் இருதயத்தை ஆசீர்வதித்து போல் உங்களையும் ஆசீர்வதிக்கும் என்பதில் சற்றேனும் ஐயமில்லை. விமர்சனத்தை எதிர் கொள்வதில் சில முக்கிய உண்மைகளை நாம் சிந்திப்போம்.

**விமர்சனத்தை நோக்கும் முறை**

A. சிறந்தவர்கள் மீது விமர்சனம் பாயும்

நீ நன்மையை உருவாக்கும் போது அது விமரிசகரின் பொறாமையை கவர்ந்திழுக்கும் திறமை படைத்த ஒருவரை, மக்கள் வெறுக்கும் போது, அவர்மீது விமர்சனம் அள்ளி வீசப்படுகிறது. சிறப்பாக செயலாற்றுபவர்கள் அல்லது அரிய சாதனைகள் புரிவோரை பாராட்டும் அன்பான வார்த்தைகளை வெளிப்படுத்துவதில் மக்கள் ஆர்வம் காட்டுவதில்லை. நாம் ஆக்கப்பூர்வமான மற்றும் அழிவுப்பூர்வமான விமர்சனங்களுக்கிடையேயான வேறுபாட்டினைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தங்களிலும் சிறந்தவர்களை வெறுப்பது மனித இயல்பு. நீ மோசமாக, திறமையற்ற முறையில் செயல்படும் போது, யாருமே அதைப் பற்றக்கவலை கொள்வதில்லை. எனவே நீ செய்யும் எந்தக் காரியமாவது விமர்சனத்தைக் ஈர்க்குமானால் அது சிறந்ததாகும். பின் ஏன் களைப்படைகிறாய்? வியாதிப்பட்டு அவதிப்படுகிறாய் விமர்சிக்கப்படும் போது, உன் பணியில் புதிய உற்சாகத்தையும் சக்தியையும் காட்டுக.

B. **அதை ஏற்றுக் கொள்ளும் முறை :**

a. கோபமின்றி ஏற்றுக் கொள்

அது யாரிடமிருந்து வருகிறது என்பதை நினைவில் கொள்; ஒருவேளை உன் எதிரியாயிருக்கலாம். அது உன் பகைவனிடமிருந்து இருக்குமானால், அது உனக்கு பல காரியங்களைக் கற்றுக் கொள்ள உதவுவதோடு, ஆபத்துக்களை தவிர்க்க அது உனக்கு நன்மை தரலாம். நீ எங்கு தவறுகிறாய் என்பது அவனுக்குத் தெரியும் ஒரு வேளை அவன் உன்னோடு இருப்பவனாகவே கூட இருக்கலாம். இந்த நெருக்கத்தில் அவன்

உன்னை விட்டு விலகி உன்னை விழிக்கபண்ணலாம். அவன்தான் உனக்கு மிகவும் மதிப்புள்ள இலவச போதகராவான். நீ அதை அதிமுக்கியமானதாகக் கருதாமல் மிக முக்கியமானதாக கடவுளிடம் கொண்டு செல். விமர்சனத்திற்கு அப்பால் விமர்சனம் பண்ணுபவரை நோக்கிப் பார். அவனை/அவளை நீ மரியாதைக்குரியவராக எண்ணுகிறாயா? அவனுடைய அவளுடைய தேவை என்ன? அவனுடைய விமர்சனத்தை நன்றியோடு ஏற்றுக் கொள். ஏனெனில் அது உன் எதிர்காலத்திற்குரிய ஒரு எச்சரிக்கையாக இருக்கலாம். மிக தந்திரமாக அவர் கையாண்ட முறை பற்றி சற்றும் கவலை கொள்ளாதே. எப்படியோ அது காலங்கழித்து அல்ல, இப்போதே உன்னை வந்தடைந்தது நல்லது. உடலளவிலும், ஆவிக்குரியதாயும் நீ உன்னை சரியாக வைத்துக் கொள். சோர்வு உன் எண்ணங்களை சிதைத்து விடும். விமரிசகரை மட்டும் நோக்காதே கடவுளை நோக்கிப் பார். உன்னைப் பற்றிய விமர்சனம் வெகுவாகப் பரவி விட்டதா? விமரிசகர் தவறு என்று மெய்ப்பிக்கப்படும் வரை காத்திரு. பொறுமையாக இருக்க உன்னைப் பக்குவப்படுத்திக் கொள்.

b. **சரி என்று நிரூபிக்க முற்படாமல் ஏற்றுக் கொள்**

விமர்சனம் உன்னுடைய நண்பனிடமிருந்தோ அல்லது உறவினரிடமிருந்து வருமானால் அது உன்னைத் திருத்திக் கொள்ளவும், மிகப் பெரியதொரு நன்மைக்கு நேராக உன்னை வழி நடத்தவும் கூடும். விமரிசகர் மீது உனது சொந்த மனப்பாங்கை கட்டுப்படுத்திக் கொள். உன்னைத் தற்காத்துக் கொள்ள முயலாதே ; அமைதியாக இரு. முன்னதாகவே உன்னுடைய சுய ரூபத்தை உன் மனக்கண் முன்பாக நிறுத்தினால், நீ அதை நோக்கி ஈர்க்கப்படுவாய். விசுவாசிகளோடு உன்னை இணைத்துக் கொள்; உன்னுடைய அதிகமான நேரத்தை “எல்லாம் நன்மைக்கே” என்னும் கொள்கையை உடையவர்களோடு செலவிடு. உன்னுடைய துயரங்களைத் துடைப்பவர் போல் தோன்றும் தீயவரை புறக்கணிப்பதில் கவனமாயிரு அவர்களோடு நீ உறவு வைத்தால் அது உன்னை ஆபத்தான சூழ்நிலையில் கொண்டு சேர்த்து விடும். பலியாடான ஒருவன் தனது உள்மனப்பாங்கை மாற்றிக் கொள்ளும் போது அவனது வாழ்வின் வெளிமனப்பாங்கு மாறக் கூடும், என்பது ஞானிகளின் வாக்கு. நியாயமற்ற விமர்சனம் மறைமுகமான ஒரு புகழுரை என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு விமர்சனமும் உனது தவறுதல்களை பகுப்பாய்வு செய்து, அவற்றைத் திருத்திக் கொள்ள உனக்கு உதவி செய்யும். விமரிசகர் உனது உறவினராய் இருந்தால் தவறுதல்கள் சரி

செய்யப்படுவதோடு, குறிப்பிட்ட சில காரியங்களில் உன் செயல்பாடு சிறந்ததாக மாறவும் உனக்கு உதவும். சிறிதானாலும், பெரிதானாலும், அந்த விமர்சனத்தில் கூறப்பட்டுள்ள, உனது கவனம் தேவைப்படும் காரியங்களை உன் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். நீ உன்னைத்தானே மெய்ப்பித்துக் கொள்ள விமர்சனத்தை புறக்கணியாதே; ஒவ்வொன்றையும் நியாயப்படுத்த முற்படாதே.

**c. அதைக் கையாளும் முறை**

உன்னுடைய வெகுமதி மிகச் சிறந்தது. எதிர்மறையாக நம் மீது அள்ளி வீசப்படும் வியாக்கியானங்களை நாம் கேள்விப்படும் போது, அவற்றை தூயவாக ஏற்றுக் கொள்வது மனித இயல்பல்ல. நமது உடனடி பிரதிபலனோ கடுமையான பதிலடியாகும். நம்முடைய செயல்களுக்கு சாக்குப் போக்குகளையோ, நியாயப்படுத்தலையோ சொல்லும் ஆவியே நம்மில் எப்போதும் அடிக்கடி காணப்படுகிறது. பண்டைய ஞானவான்கள் விமர்சனத்தை எவ்வாறு கையாளுவது என்பதை நமக்கு போதித்துள்ளார்கள்.

விமர்சனத்தை நாம் நேருக்கு நேர் எதிர் கொள்ளும் போது தாழ்மையைப் பேண வேண்டும். ஒரு பிரச்சனையின் மீது ஒரு போதும் கற்பனை செய்து கொண்டு வெறித்தனமாகப் பேசுவதைக் காட்டிலும், அதன் மீது குறிப்பிட்ட வகையில் பேசுவதே காலச் சிறந்தது. நீ எதைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டாலோ அல்லது அறிய வந்தாலோ அதன் பின் விளைவுகளை கவனத்தில் கொள்ள மறவாதே. உன்னை விமர்சிப்பவர்களுக்காக ஜெபம் செய்வது மிக இன்றியமையாதது. ஏனெனில் உன்னுடைய ஜெபமும், ஆசீர்வாதமும் அவர்களுக்கு தேவைப்படலாம். உன்னுடைய ஊழியத்தின் மீது கவனம் செலுத்து; தவறுதல்களைத் திருத்திக் கொள்.

- ✶ நான் தகுதியுள்ளவன், சிறந்ததைப் பெற்றுக் கொள்ள உரிமையுள்ளவன்
- ✶ ஆக்கப்பூர்வமான தெதுவோ, அன்புள்ளதெதுவோ அதையே பிரதிபலிப்பேன்.
- ✶ என்னோடும், நான் சந்திப்பவர்களோடும் சமாதானமாயிருப்பேன்
- ✶ என் வாழ்க்கை சிறந்தவற்றையே எனக்கு அளிக்கிறது.
- ✶ ஒவ்வொரு நாளும் நான் அதிகமதிகமாய் நம்பிக்கையாயிருப்பேன்
- ✶ நான் திறமையுள்ளவன், எப்பொழுதும் எதற்கும் தீர்வு காண்பவன்
- ✶ நான் இப்போது என்னையே நம்புகிறேன்.
- ✶ உண்மையாகவே வாழ்க்கை என்பது ஒரு அற்புதமான வீரதீரச் செயல்.

* வாழ்க்கை சிறந்தவற்றை எனக்கு அளிப்பதற்கு நான் தகுதிபடைத்தவன்.
* நான் மிகச் சிறந்தவற்றையே எதிர் நோக்கியுள்ளேன், ஏனெனில் எனது பாதுகாவலராக, என்னைக் கட்டி எழுப்புவராக நான் என் தேவனையே சார்ந்துள்ளேன்.

உன்னுடைய விமர்சனங்களைப் பற்றி தீங்குரையாமல் இருப்பதில் மிக்ககவனம் செலுத்த கூடுமானால் தகுந்த வேளை வரும் போது அவர்களோடு உன் உறவைப் புதுப்பித்துக் கொள்ள கிடைக்கும் வாய்ப்புக்காக எதிர் நோக்கியிரு. சில விஷயங்கள் நமக்கு அற்பமானதாகத் தோன்றலாம், ஆனால் அவை நமது ஆள்தத்துவத்தை சிறந்ததாக மாற்ற அத்தியாவசியமானதாக இருக்கலாம். இப்படிப்பட்ட காரியங்களை சுட்டிக் காட்டுபவர்கள் மீது நாம் அடிக்கடி எரிச்சல் கொள்ளும் சோதனைக்குள்ளாகலாம். நாம் விரும்புவர்களிடமிருந்து நமது செயல்களுக்கு அங்கீகாரத்திற்கான இரக்கம் பெற முயற்சி செய்யலாம், ஆனால் அவ்வாறு இரக்கம் காட்டுபவர்களின் ஆறுதலான வார்த்தைகளைக் குறித்து கவனமாக இருத்தல் அவசியம். ஆறுதல் அருளும் கலை நாம் முன்னேறுவதற்கு எவ்விதத்திலும் உதவுவதில்லை; நமது வாழ்வில் தோன்றும் இப்பிரச்சினைகளுக்கு தேவையானதுமல்ல. எவ்வகை விமர்சனத்தின் மூலமாகவும், நாம் முன்னேற்றம் அடைவதற்கு எப்போதும் ஒரு இடம் உண்டு என்பதை மறவாதீர்.

2. **விமர்சனத்தைப் புறக்கணிப்பது, வெகுமதிகளைப் புறக்கணிப்பது போலாகும்.**

விமர்சனத்தை புறந்தள்ளுபவர்கள் வெகுமதிகளை புறக்கணிப்பவர்கள். நாம் ஏன் அதை இழப்பவராக வேண்டும்? சில வேளைகளில் விமர்சனம் மனசஞ்சலத்தைக் கொடுத்தாலும், நாம் அதை நல்லதொரு ஆலோசனையாக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். எப்படியாயினும் இனியவைகள் தீங்கிழைப்பவை தான். நாம் அதிகமாக நியாயப்படுத்த முற்படுவதோடு, நமது நற்பண்புகள், தகுதியை நிறுவிக் கொள்ள கடுமையாகப் போராடுகிறோம். நமது சுயத்தின் மறு பக்கத்தை நாம் பார்த்திராமல் இருக்கலாம். நாம் மற்றவர்களிடமிருந்து அவர்கள் கருத்துக்களைக் காண்பது தேவையான தொன்றாகும். நமது செயல்களுக்குப் பின்னுள்ள நமது மனப்பாங்கு, நோக்கம் இவற்றை உண்மை மனதோடு ஆராய வேண்டும். நமது விமரிசகர்கள் இப்படிப்பட்ட

ஒழுங்கற்ற வேலையை எளிதாக தங்கள் சுய நலன் கருதி மட்டும் செய்யக் கூடும்; ஆனால் அது நமது சொந்த நலன் கருதியே என்பதை நாம் மறந்து விடலாகாது. விமர்சனத்தின் அடிப்படையில் நாம் நம்மை திருத்திக் கொள்ள ஒரு வாய்ப்பைப் பெறுவதில் நாம் எதையும் இழந்து போவதில்லை. நமக்காகக் காத்திருக்கும் பெரியதொரு பரிசை நாம் ஏன் இழக்கவேண்டும்? நம்மை சீர்ப்படுத்தி நாம் பெறும் பரிசுக்காக நமது நேரத்தையும், காலத்தையும் முதலீடு செய்யலாமே. தனது செயல்களை நன்கு ஆராய்ந்து, சீர்படுத்திக் கொள்ளும் ஒருவன் தனது நேரத்தை நித்தியமான காரியங்களில் முதலீடு செய்கிறான் என்பதில் சற்றேனும் ஐயமில்லை. நம்மை நாமே திருத்திக் கொள்வதால், நாம் எதையும் இழந்து போவதில்லை.

"விமர்சனத்தை ஏற்றுக் கொள்; அது உன் வளர்ச்சிக்கு உரமாகும்;
விமர்சனத்தை புறக்கனிக்கும் போது நீ உரமாகிராய்"

D. இந்த ஆலோசனைகளைக் கருத்தில் கொள்.

1. உடனடியாக இந்தக் காரியத்தைக் கர்த்தருக் கொப்புவி; சகலவித கோபத்தையும் நீ புரிய எண்ணும் எதிர் விமர்சனத்தையும் அகற்றிவிடவும், திருத்திக் கொள்ளத் தேவையான பாடங்களை உனக்குப் போதிக்கவும் அவரை நோக்கி வேண்டுதல் செய்.

2. உன்னில் மிக மிக மோசமான பகுதியைப் பற்றி எதுவும் சொல்லப்படவில்லை என்பதை எண்ணி சந்தோஷப்படு; உன்னை விமர்சனம் செய்பவர் நீ திருத்தப்பட்டு முழுமை அடையத் தேவையான உன் செயலின் ஒரு பகுதியை மட்டுமே சுட்டிக் காட்டியுள்ளார் என்பதை நினைவில் கொள்.

3. நீ ஒரு தவறு இழைத்திருத்தாலோ அல்லது பாவம் செய்திருந்தாலோ, திறந்த மனதோடு, தாழ்மையோடு கடவுளிடமும், நீ யாரைப் புண்படுத்தினாயோ அவரிடமும் அறிக்கை செய், இல்லாவிடில் அந்த மனிதனையோ அல்லது ம்னிதர்களையோ சரி செய்யும் பொறுப்பை கடவுளிடம் விட்டு விடு. அதை சரி செய்யும் பொருட்டு சட்டப்பூர்வமான நடவடிக்கை எடுப்பதிலோ, உன் விமரிசகர்களை கண்டிப்பதிலோ உனது பொருளையும், காலத்தையும் வீணடிப்பதில் மிகவும் ஜாக்கிரதையாயிரு.

4. நீ தவறற்றவன் அல்ல என்பதையும், ஒவ்வொருநாளின் ஒவ்வொரு நொடியிலும் உன்னை செம்மையான வழியில் நிறுத்த கடவுளுடைய

கிருபையும், ஞானமும் உனக்குத் தேவை என்பதையும் புரிந்து கொள்ள ஆர்வம் காட்டு.

நீ விமர்சிக்கப்படும் போது உண்மையை ஒத்துக் கொண்டு அதன் மீது செயலாற்றினால், நீ மென் மேலும் திடன்கொள்வாய். கடிந்து கொள்ளுதலை நன்மைக்காக மாற்றிக் கொள்பவன் புத்திமான எனப்படுவான்.

நீதிமொழிகள் 17:10ல் கூறியுள்ளபடி "மூடனை நூறடி அடிப்பதைப் பார்க்கிலும், புத்திமானானை வாயினால் கண்டிப்பதே அதிகமாய் உறைக்கும்" விமர்சனம் என்பது எப்பொழுதுமே ஏற்றுக் கொள்ள கடினமான தொன்றாகும். ஆனால் நாம் அதனை தாழ்மையோடும், நமது குணத்தை முன்னேறச் செய்யும் என்ற ஆவலோடும் ஏற்றுக் கொள்வோமானால், அது மிகவும் உதவுவதாக அமையும்.

நாம் விமரிசிக்கப்படும் போது, அந்த விமர்சனத்தில் ஏதேனும் உண்மை உள்ளதா என்பதை நாம் நமக்குள்ளாகவே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அது உண்மையானால், அது சரியான நோக்கத்தோடு எழுப்பப்படாவிட்டாலும், சீரிய மனப்பாங்கோடு அல்லது மென்மையான வார்த்தைகளில் அளிக்கப்படாவிட்டாலும், அதில் பொதிந்துள்ள உண்மைகளிலிருந்து நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அந்த விமர்சனம் எவ்வாறு நம்மை வந்தடைந்தது என்பது பொருட்டல்ல. அதை நாம் எவ்வாறு பெற்று, கையாண்டோம் என்பதே முக்கியம்.

**விமர்சனத்தினால் சத்துவத்தில் வளர ஐந்து வழிகள்**

1. பொறாமையால் பிறப்பிக்கப்படும் உண்மையற்ற விமர்சனம் ஒரு மமறைமுகப் பாராட்டல் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்.

2. அவற்றின் முக்கியத்துவத்தின் அடிப்படையில் உன்னால் முடிந்த அளவு செயலாற்று.

3. உன்னுடைய தவறுகளை பிரித்தாராய்ந்து, விமர்சகரின் நோக்கத்தின் படி உன்னை நீ தானே விமர்சனம் செய்து கொள்

4. விமர்சனத்தில் அடங்கியுள்ள அனைத்து விஷயங்களையும் குறித்துக் கொண்டு, அவற்றை ஒவ்வொன்றாக எவ்வாறு தீர்வு காண்பதென்பதை

கொல்லுவது நலம். இப்போதும் மன அமைதி அற்றவராய் இருக்கிறது. அவைகளுக்குக் காரியங்களையும் உடனடியாக சீர் செய்ய உன்னால் கூடாத மற்றும் விபரங்களை முற்றிலும் புறக்கணித்து விடாதே.

3. உன்னுடைய பணியின் மீது விடப்படும் விமர்சனங்கள் அனைத்தையும் சகித்துக்கொள்ள நீ எடுத்துக் கொள்ளும் முயற்சியில் அதிகமதிகமாய் உறுதியுள்ளதைக் காட்டு. கடவுள் உம்மை ஆசீர்வதிப்பாராக.

செபம்: எல்லாம் வல்ல இறைவா,

நான் என்னை சீர்படுத்திக் கொள்ளவும், எந்த மனிதனையும் பிரியப்படுத்த அல்ல; இதிலிருந்து உம்மையே பிரியப்படுத்துவதில் வளரவும், எனக்கு எச்சரிக்கையாக அமையும் விமர்சனத்திற்காக உமக்கு நன்றி செலுத்துகிறேன். இயேசு கிறிஸ்துவின் நாமத்தினால் ஆமென்.

(உதவிப் பகுதிகள் :1 பேதுரு 2:19-24; லூக்கா 21:33, மத்தேயு 19:15-22)

## About the Author...

Immanuel G Sundararajan, known to his friends as IGS is a formally trained Teacher who received God's call in 1962 to become an evangelist with the World Gospel Mission situated in Bangarapet. Later after theological education in the Union Biblical seminary in 1968 he became a Padre. He and his wife served as Missionaries of the Episcopal Methodist Church in Southern Asia till 1988 in the East Asian Countries.

He returned to India with a vision to bring healing to families and individuals especially young people. He holds Masters in Education, Theology and a PhD in Psychotherapy and Anthropology. He has published several books with life value insights.

His expertise includes group therapy, behaviour modification, family life enrichment besides one to one therapeutic counseling. He is seminar Catalyst to the academic community, industrial and administrative executives. His SUHAM INSTITUTE offers non-residential and residential courses to develop Disciplers, Leaders and Para professional Counselors.

Rev. Dr. **Immanuel G. Sundararajan,** Ph.D.,
SUHAM HOUSE No.5, 5th West Cross Road, Gandhi Nagar, Vellore - 632 006.
email : abcdmj@yahoo.com Visit web : www.suham.org.in

SAM PRINTER VLR 9994830649